

# Være unik eller passe inn?

En krysskulturell studie av karaktertrekk og tilfredshet med livet hos studenter i Norge og Kina.

Ole Martin Kjos



Master of Philosophy in Psychology  
Psykologisk institutt  
Mai 2010

UNIVERSITETET I OSLO

## **Forord**

Gjennomføring av denne studien har vært en svært lærerik prosess, som i tillegg til et dypdykk i positiv psykologi, også har inkludert kunnskap fra personlighetspsykologi, filosofi, krysskulturell psykologi og ikke minst kunnskap om kinesisk kultur. I tillegg har studien gitt innsikt i forskningsprosessens mange utfordringer og muligheter.

Denne studien hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten hjelp og bidrag fra mange underveis i prosessen. Spørreskjemaet Values in Action – Inventory of Strengths (VIA-IS) har vært sentralt i datainnsamlingen og jeg vil starte med å takke VIA Institute on Character for anledning til å ha kunnet bruke dette i denne studien, og også takke Professor Bente Wold ved Universitet i Bergen og Samuel Ho ved University of Hong Kong for den norske og kinesiske oversettelsen av VIA-IS. VIA-IS var et av fem instrumenter som ble brukt til å samle inn data til ulike formål, og jeg vil takke Elin Olsen i Changetech og Hanne Dahl Andersen i mitt kull for å ha organisert og samlet inn data i Oslo, mens jeg var på bryllupsreise. Hanne og jeg benyttet ulike data fra innsamlingen i Oslo, men vi fant at det var nyttig å samarbeide om inntasting av data i SPSS. Jeg vil takke Hanne for våre mange samtaler og hennes gode humør i en oppgave som krevde både tid og utholdenhet.

Datainnsamlingen ved Capital Medical University (CMU) i Beijing hadde heller ikke vært mulig uten flere støttespillere. Først vil jeg takke Instituttleder Siri Gullestad for at hennes gode relasjoner til Professor Yang Yunping ved CMU gjorde at jeg ble tatt vel imot i Beijing. Jeg vil spesielt takke Professor Yang for sin støtte til prosjektet, noe som var helt avgjørende. Jeg vil også takke psykolog Xi Yingjun for vårt samarbeid gjennom hele prosessen og hans effektivitet og hjelpsomhet under datainnsamlingen i Beijing.

Tilslutt vil jeg takke for å ha vært så heldig å ha hatt to engasjerte og dyktige veiledere. Min hovedveileder Pål Kraft har vært en hjelpsom og interessert samtalepartner som har gitt presise og verdifulle tilbakemeldinger. Hjelpsom har også Pål Ulleberg vært, og hans metodehjelp og ”magiske” ferdigheter i SPSS har vært uvurderlige. Uten alle nevnte og unevnte hadde ikke dette prosjektet latt seg gjennomføre. Den som likevel har betydd aller mest er min kinesiske kone Cong. Hun har ikke bare vært min tålmodige støtte og gitt meg praktisk hjelp underveis, men også vært min inspirasjon til å lære stadig mer om en fasinende kinesisk kultur som ikke er helt lik den norske.

## **Sammendrag**

**Tittel:** Være unik eller passe inn? En krysskulturell studie av karaktertrekk og tilfredshet med livet hos studenter i Norge og Kina.

**Forfatter:** Ole Martin Kjos

**Veiledere:** Pål Kraft (hovedveileder) og Pål Ulleberg (bi veileder)

Positiv psykologi har aktualisert det filosofiske spørsmålet om hva som er et godt liv, og inkluderer teorier og forskning på menneskers potensial og optimale fungering. Sentralt i denne forskning er identifisering av 24 positive karaktertrekk som beskrives som fundamentet for det gode liv, og som antas å være tilnærmet universelle. Denne krysskulturelle studien ønsket å undersøke om positive karaktertrekk overskrider kulturelle grenser, og hvordan positive karaktertrekk relaterer seg til tilfredshet med livet i ulike kulturer. Kulturell variasjon i karaktertrekk ble undersøkt ved å sammenligne studenter i to land, Norge og Kina, som tradisjonelt oppfattes som henholdsvis individualistisk og kollektivistisk. Måleinstrumentene Values in Action (VIA-IS) og Satisfaction With Life Scale (SWLS) ble besvart av 220 studenter ved Universitet i Oslo og 280 studenter ved Capital Medical University i Beijing. Hovedfunn: (1) de kinesiske studentene skåret høyest på karaktertrekk som antas å være viktige for harmoniske sosiale relasjoner, mens de norske studentene skåret høyest på karaktertrekk som regnes som mer individualistiske, (2) det var ingen klar sammenheng i noen av kulturene mellom de høyest rangerte karaktertrekkene og tilfredshet med livet, og (3) det var en signifikant positiv sammenheng mellom balanserte karaktertrekk og tilfredshet med livet hos de kinesiske studentene. En konklusjon som kan trekkes er at rangering av karaktertrekk i de to kulturene syntes å passe inn i Hofstedes individualisme – kollektivisme dimensjon og dette funnet bidrar dermed til det empiriske grunnlaget. En viktig implikasjon er at det bør vises stor kulturell sensitivitet ved anvendelse av intervensjoner for kultivering av karaktertrekk.

### **Det gode liv.** Hva er det gode liv for mennesker? Og hvilke veier fører til det gode liv?

Dette er eksistensielle spørsmål som filosofer har strevet med i flere tusen år, men også spørsmål som syntes å ha fått en ny aktualitet og interesse i vår postindustrielle tidsalder. Denne nye interessen kommer fra flere ulike fagdisipliner som sosiologi, statsvitenskap, økonomi og ikke minst psykologi. Psykologi har tidligere i hovedsak vært opptatt med å forstå og behandle menneskers problemer og lidelser (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), men nå får viktige faktorer som helse og livskvalitet, lykkefølelse og tilfredshet med livet, stadig økende oppmerksomhet i forskningsmiljøene. Det er minst to grunner for denne nye interessen for hvilke faktorer som gjør livet godt å leve. For det første har flere forskere begynt å problematisere sammenhengen mellom materiell levestandard og hvor lykkelige vi er. Selv om økt kjøpekraft og velstand er en viktig faktor for trivsel og velvære, syntes det som om vi kan være i ferd med å nå et metningspunkt (Hellevik, 2008). Det blir stadig vanskeligere å bevege lykkenivået i befolkningen med mer økonomisk vekst. Den andre grunnen er at det syntes som et paradoks at i rike vestlige land har mentale lidelser som angst og depresjon blitt vanlig i befolkningen – også i Norge, verdens rikeste og ”beste land å bo i” (Mykletun, Knutsen & Mathiesen, 2009). Disse nye folkesykdommene bidrar også til at Norge har et høyt antall langtidssykemeldte og uføretrygdete, hvor mange er unge mennesker. Dette tyder på at heller ikke i Norge lever alle så gode liv som de kunne ha gjort. Hva som er et godt liv for mennesker handler derfor om mer enn effektiv behandling av depresjon og andre mentale lidelser og det handler om mer enn materiell levestandard. Det er derfor behov for mer kunnskap om hva som skaper gode liv for mennesker i et moderne samfunn og en global verden.

**Positive karaktertrekk fundamentet for et godt liv.** Det er spesielt den nye retningen ”*positiv psykologi*” som har vært med å gjenreise det gamle filosofiske spørsmålet om hva som skaper et godt liv (se Linley & Dmitry, 2009). Positiv psykologi er en paraplybetegnelse som omfatter teorier og forskning på hva som gjør livet verdt å leve (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Spesielt fremheves betydningen av individuelle egenskaper og positive karaktertrekk (karakterstyrker): ”... we believe that character strengths are the bedrock of the human condition and that strength congruent activity represents an important route to the psychological good life” (Peterson & Seligman, 2004, s. 4). I moderne vestlige sekulariserte samfunn syntes dette perspektivet å representere en renessanse for teologiske og filosofiske tanker om menneskers karakterdannelse. Positiv psykologi har da også filosofiske røtter, og er inspirert av den greske filosofen Aristoteles (384-324)

(Jørgensen & Nafstad, 2004), og hans tanker om hva som er som er det beste liv for mennesker. Ifølge Aristoteles var kultivering av ens karakter veien mot menneskenes høyeste mål – lykken og det gode liv.

Positive karakterstyrker danner ifølge ledende forskere innen positiv psykologi et fundament for et psykologisk godt liv, og de har også fremsatt en hypotese om at det finnes *universelle karakterstyrker* som gjenkjennes og verdsettes på tvers av kulturer og tidsepoker (Peterson & Seligman, 2004). Om denne universalitetshypotesen stemmer kan man identifisere, måle og kultivere universelle karakterstyrker som bidrar til et godt liv, uavhengig av om man lever i Afrika, USA, Norge eller Kina. Universelle karakterstyrker kan dermed gi grunnlag for å utvikle effektive ”universelle” intervensjoner, noe som er et sentralt mål i positiv psykologi. Men foreløpig finnes det få studier i positiv psykologi som har undersøkt denne hypotesen i et krysskulturelt perspektiv. Det finnes dermed lite kunnskap om hvilken innflytelse ulike kulturer har på forming og verdsettelse av ulike karakterstyrker, og om hvilke implikasjoner det kan få hvis man kultiverer ulike karakterstyrker uten å være sensitiv for menneskers kulturelle bakgrunn.

Denne krysskulturelle studien vil belyse to hovedspørsmål. For det første vil den undersøke universalitetshypotesen og i hvilken grad ulike karakterstyrker kan sies å være universelle eller kulturavhengige. Studien vil derfor, som den første i positiv psykologi, sammenligne karakterstyrker hos studenter i to land, Norge og Kina, som tradisjonelt representerer en individualistisk og en kollektivistisk kultur. For det andre vil studien undersøke om det er kulturelle forskjeller i sammenhengen mellom ulike karakterstyrker og hvor tilfreds man er med det livet man lever. Studien vil på denne måten bidra til mer kunnskap om kulturell variasjon i karakterstyrker, og hvordan disse kan bidra til et godt liv i ulike kulturer.

### **Hva er positiv psykologi?**

Positiv psykologi har i løpet av relativt få år vokst frem som en egen retning innen psykologien. Positiv psykologi er likevel fortsatt i sin barndomsfase, og det er kanskje grunnen til at interesserte nye lesere vil finne mange ulike beskrivelser på hva positiv psykologi er. Positiv psykologi representerer både et nytt og mer positivt perspektiv på psykologien (Snyder & Lopez, 2007), og er samtidig et perspektiv som favner bredt. For å kunne gi en helhetlig oversikt og riktig beskrivelse av positiv psykologi, kan det være nyttig å anvende et metapsykologisk og et pragmatisk nivå (Linley, Joseph, Harrington & Wood,

2006). På et metapsykologisk nivå handler dette nye positive perspektivet om hvilke mål og visjoner positiv psykologi har for hvordan psykologien generelt kan bidra til en mer helhetlig forståelse av mennesker. ”The aim of positive psychology is to begin to catalyze a change in the focus in psychology from preoccupation only with repairing the worst things in life to also building positive qualities” (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 5). I psykologien vet man mye om mental sykdom og menneskelig lidelse, men mindre om hva som får mennesker flest til å trives, utvikle seg og leve gode liv. Visjonen om det gode liv er sentral i positiv psykologi.

På et mer konkret, pragmatisk nivå handler et positivt perspektiv på psykologien om hvilke ”positive” sider ved menneskers liv positiv psykologi studerer og fokuserer på. Her beskrives positiv psykologi som det vitenskapelige studiet av positive subjektive erfaringer, positive trekk og positive institusjoner (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Dette er de tre pilarene positiv psykologi hviler på (Peterson, 2006), og forskning på disse områdene kan generere ny kunnskap som kan komme til praktisk anvendelse for å bedre menneskers liv.

### **Positiv psykologi – en historisk bakgrunn**

Mange regner den amerikanske psykologen Martin Seligman sin visjonære tale, The President’s Address, til APA (The American Psychological Association) i august 1999 som starten for positiv psykologi (Linley et al., 2006).

The second area cries out for what I call "positive psychology," that is, a reoriented science that emphasizes the understanding and building of the most positive qualities of an individual: optimism, courage, work ethic, future-mindedness, interpersonal skill, the capacity for pleasure and insight, and social responsibility (Seligman, 1999, s. 559)

Seligman som i 1998 ble valgt til president i APA, og som kanskje for mange er best kjent for sin bok *Authentic happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* (Seligman, 2002), etterlyser i sin tale en ny vitenskap om menneskelige styrker. Han mente at psykologien kan spille en viktig rolle for å artikulere en visjon om det gode liv for mennesker, en visjon som bygger på et empirisk vitenskapelig grunnlag. Denne visjonen har sin bakgrunn i at på tross av økende materiell levestandard, mer kjøpekraft, mer utdannelse og mer valgfrihet enn noen gang før, så er ikke amerikanere et så lykkelig folk som de burde ha vært. Han observerer at utbredelse av alvorlig depresjon har økt mer enn 10 ganger de siste 40 årene, og at depresjon i kontrast til tidligere tider har blitt mer vanlig hos unge mennesker. Dette er det 20. århundrets store paradoks (Seligman, 1999). Seligmans svar

på dette er altså at vi trenger en vitenskap som søker å forstå og utvikle menneskelige styrker for å kunne forbygge mentale lidelser som depresjon. Men selv om et forebyggende perspektiv kan være viktig nok i seg selv, handler et fokus på menneskelige styrker også om en reorientering av psykologien mot sine glemte oppgaver. Psykologien har ifølge Seligman etter 2. verdenskrig blitt en "victimology" som har glemt at i tillegg til å behandle mentale lidelser, også har som oppgave å gjøre *alle* menneskers liv bedre og mer "fulfilling", og om å identifisere og utvikle menneskers talenter. Han konkluderer med at psykologi ikke bare er studiet av svakhet og sykdom og at det er på tide med en massiv forskningsinnsats på menneskelige potensialer, styrker og talenter (Seligman, 1998).

Seligmans rolle som president i APA, og også senere som en inspirerende og visjonær talsmann for positiv psykologi, har utvilsomt hatt mye å si for den økende populariteten positiv psykologi har fått. Men han har ikke vært alene. Spesielt viktig i denne sammenheng er samarbeidet med Christopher Peterson. I 2004 ga de ut den sentrale boken *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification* (Seligman & Peterson, 2004). Peterson har også vært ansvarlig for å etablere *VIA Institute on Character*. Dette er sentrale navn i positiv psykologi, men også mange andre forskere har bidratt til et stort antall publiserte artikler og bøker. Fra 2006 har mange av disse artiklene blitt publisert i fagtidsskriftet *The Journal of Positive Psychology*. Mange universitetskurs og årlige konferanser i positiv psykologi arrangeres nå mange steder i verden og sommeren 2009 var Philadelphia i USA stedet for den første verdenskonferansen i positiv psykologi.

### **Karakterutvikling, optimal fungering og det gode liv**

Positiv psykologi er opptatt av menneskelig utvikling og veier til det gode liv, men har foreløpig ikke utviklet noen egen "dyp" teori om optimal menneskelig fungering (Linley, Joseph, Maltby, Harrington & Wood, 2009). I stedet hentes mye kunnskap og inspirasjon fra både humanistisk psykologis fokus på menneskers potensialer og fra den greske antikke filosofiens tanker om hva som utgjør en god karakter og et godt liv. I begynnelsen var positiv psykologi opptatt av å fremstå som en ny og distinkt psykologi, men i senere publikasjoner har arven fra humanistisk psykologi blitt kreditert, en humanistisk psykologi som ifølge Robbins (2008) allerede i et halvt århundre har vært opptatt av menneskelig utvikling. For eksempel var Peterson og Seligman (2004) influert av Abraham Maslows beskrivelser av det selvaktualiserende individ når de utviklet sin klassifisering av karakterstyrker, og det var også Maslow som i 1954 først introduserte begrepet *positiv psykologi* i en kritikk av psykologiens fokus på mennesket "negative" sider (Snyder & Gallagher, 2009). Også "*the fully functioning*

*person*” ble beskrevet av Carl Rogers med mange av kvalitetene man finner igjen som karakterstyrker og dyder i positiv psykologi (Robbins, 2008). Positiv psykologi og humanistisk psykologi har derfor mange møtepunkter og en felles interesse i menneskers potensialer, men likevel er det kanskje antikk gresk filosofi og dydsetikk som har vært den største inspirasjonen i arbeidet med karakterstyrker (se Jørgensen & Nafstad, 2004). Sentralt for forståelsen av karakterstyrker, lykken og det gode liv, er Aristoteles begrep *Eudaimonia*.

**Eudaimonia.** Eudaimonia er et komplekst og abstrakt begrep med mange tolkninger, men som har å gjøre med menneskelig vekst og en optimalt fungerende person (Vittersø, Oelmann & Wang, 2007). Eudaimonia er konsekvensen av en individuell streben etter å realisere sine potensialer (Waterman, 2008) for å kunne oppnå menneskets høyeste gode – lykken. Men denne lykken er ikke en hedonistisk lykkefølelse basert på en subjektiv tilstand av behag (pleasure), men en tilstand som beskriver karakteren til en person som lever et liv i henhold til definerte dyder, og spesielt utøvelse av *praktisk visdom*, Aristoteles ”master virtue” (Schwartz & Sharpe, 2006). ”Such a person has qualities that characterize an excellent human life, whether or not he or she happens to feel good” (Ryan, Huta, & Deci, 2008, s. 143). Positiv psykologi benytter denne tilnærmingen og beskriver ”ekte lykke” (Seligman, 2002) som noe som følger av å identifisere og kultivere sine karakterstyrker og dyder, og leve i henhold til disse. Den sterke inspirasjonen fra Eudaimonia begrepet vises også i at positiv psykologi ofte defineres som det vitenskapelige studiet av den optimalt fungerende person (Linley et al., 2006).

Positiv psykologi kan derfor på mange måter sies å representere en renessanse for flere ideer fra den klassiske greske dydsetikken. Likevel er det viktig å tydeliggjøre at selv om positiv psykologi er inspirert av og ofte refererer til Aristoteles og Eudaimonia, har positiv psykologi et *deskriptivt* perspektiv på et godt liv som oftest måles med subjektive kriterier som for eksempel subjective well-being (SWB; Diener, Oishi & Lucas, 2009). Aristoteles Eudaimonia er derimot basert på objektive kriterier i form av å leve i henhold til definerte moralske dyder (Waterman, 2008). Aristoteles og andre moralfilosofier var dermed *preskriptive* om hva som var en god karakter og et godt liv. Den deskriptive tilnærmingen har å gjøre med at positiv psykologi i motsetning til filosofien er definert som en empirisk vitenskap, og har som mål å utvikle en ”vitenskap om menneskelige styrker” (Seligman, 2000) og en psykologisk teori om det gode liv.



## Character Strengths and Virtues

Positive karakterstyrker fremheves innledningsvis som fundamentet for det psykologisk gode liv. Men hva er egentlig karakterstyrker? Karakterstyrker defineres som positive trekk reflektert i tanker, følelser og atferd (Park, Peterson & Seligman, 2004, s 603). Positiv psykologi viser i denne definisjonen tilknytningen til personlighetspsykologi og spesielt trekkteori (traits) (se Peterson & Seligman, 2004). Karakterstyrker har derfor mye til felles med andre personlighetstrekk, og mange av karakterstyrkene er assosiert med trekkene i Big Five modellen (se MacDonald, Bore & Munro, 2007). Karakterstyrker måles som individuelle forskjeller som per definisjon er stabile og globale på tvers av situasjoner, men det antas likevel at karakterstyrker kan påvirkes av individuelle settinger og derfor også formbare over livsløpet.

**Moralsk verdi.** Det som mest skiller karakterstyrker fra andre personlighetstrekk er at karakterstyrker er definert som karaktertrekk som har en *moralsk verdi*, eller som Park og Peterson (2008) uttrykker det: "Character strengths are the subset of personality traits on which morally value is placed" (s. 86). Moralsk verdi skiller derfor karakterstyrker fra andre personlighetstrekk som for eksempel introversjon og ekstraversjon, men også fra evner som intelligens, eller talenter innen for eksempel musikk eller idrett (Peterson & Seligman, 2004). Det å bringe moralske vurderinger inn i psykologisk forskning (på nytt) omtales av flere som et innovativt og modig grep, men dette skaper samtidig flere utfordringer. Mange vil hevde at studier av menneskers karakter og moral ikke er et relevant område for psykologi i det hele tatt, men et område som tilhører filosofien og teologien. Men opprinnelig var også psykologer interessert i karakterstyrker, inntil den mest innflytelsesrike personlighetspsykologen i sin tid, Gordon Allport, "utdefinerte" karakterstyrker som et studieområde for psykologer. En viktig grunn for dette var vitenskapens krav om objektivitet og nøytralitet, og det viktige skillet mellom fakta og verdier. Karakterstyrker beveger seg inn på et område hvor subjektivitet og verdier er viktige, men samtidig defineres karakterstyrker i positiv psykologi som noe som er distinkt fra verdier (Peterson, 2006). Forholdet mellom kulturelle verdier og karakterstyrker er sentralt i denne oppgaven og vil derfor bli grundig redegjort for senere.

**Verdifri.** Positiv psykologi definerer altså karakterstyrker som trekk som har en moralsk verdi, men insisterer likevel på å være kun deskriptiv og ikke preskriptiv. Dette er et viktig men kontroversielt standpunkt, og flere forskere og filosofer mener at det her ligger en motsetning som krever en avklaring (se for eksempel Fowers, 2008; Held, 2005). Dette er et svært viktig punkt i forståelsen og anvendelse av karakterstyrker, og jeg vil derfor utdype

dette noe. Innvendingen er at man kan ikke inkludere moral og samtidig insistere på å være verdifri. For eksempel er en konsekvens av en verdifri positiv psykologi at selv om man er opptatt av karakterstyrker som fører til et godt liv, så kan man ikke si noe normativt om hva et godt liv består av. Den enkeltes subjektive opplevelse blir dermed hovedkriteriet for et godt liv (Diener, 2003). Positiv psykologi fremhever også at karakterstyrker med en moralsk verdi utgjør en "god karakter" (Park & Peterson, 2008), men i tråd med standpunktet om en verdifri positiv psykologi, unngår å si noe om hva slags person som innehar denne karakteren, eller hva slags liv denne personen lever. Personen kan altså være Dalai Lama eller Osama bin Laden, som begge kan være i besittelse av karakterstyrker som *mot*, *utholdenhet*, *åndelighet* og *rettferdighetsfølelse*. Poenget her er at kultivering av de samme moralske karakterstyrkene kan føre til svært forskjellige liv. Diener (2003) peker på at hvis psykologer inntar en posisjon med fullstendig verdinøytralitet kan de ende opp med å bli oppfattet av samfunnet som irrelevante, en mulighet som heller ikke blir mindre når man skal sammenligne karakterstyrker i ulike kulturer. Problemstillingene jeg kort har skissert ovenfor debatteres aktivt blant forskere både innen - og utenfor positiv psykologi (se for eksempel Robbins, 2008; Sugarman, 2007; Sundararajan, 2005). Denne debatten er interessant og kan påvirke hvordan positiv psykologi forholder seg til moralske karakterstyrker og verdinøytralitet i fremtiden, men denne oppgavens rammer tillater ikke noen videre utdyping her. Det som likevel er verdt å ta med seg er refleksjoner rundt hva et godt liv og en god karakter innebærer i positiv psykologi, og hva som er målet med kultivering av karakterstyrker.

**Signaturstyrker.** Et annet viktig kriterium for å kvalifisere som en karakterstyrke er at en karakterstyrke er "fulfilling" (oppfyllende). "A strength contributes to various fulfillment that constitute the good life, for one self and other" (Peterson & Seligman, 2004, s. 17). Med "fulfilling" mener forfatterne at man bruker karakterstyrker i selvaktualiserende aktiviteter som bidrar til at man fungerer på sitt beste og får oppfylt sitt potensial. Her bygger Peterson og Seligman på Aristoteles Eudaimonia begrep, som er beskrevet ovenfor. Karakterstyrker som er mest oppfyllende eller aktualiserende for den enkelte er personens *Signaturstyrker* og disse defineres som karakterstyrker som en person "eier" og utøver ofte (Peterson & Seligman, 2004, s. 18). Dette er karakterstyrker som særlig identifiserer en person og som føles "naturlige" å bruke ("dette er virkelig meg"). Man føler en naturlig motivasjon til å bruke signaturstyrker, og når man bruker dem blir man gjerne entusiastisk og får mer energi, snarere enn å bli sliten og utslitt. Peterson bruker lederskap som et personlig eksempel. I sin rolle som professor må han ofte lede ulike grupper, men han føler ikke at dette er en del av

hans identitet. Selv om oppgavene fullføres med en viss suksess, er han utslitt og ”unfulfilled” etterpå (Peterson, 2006). Lederskap er derfor ikke noen signaturstyrke for ham, men for andre kan lederskap gi glede, energi og oppleves oppfyllende. Dette eksempelet viser også at det er viktig å skille mellom ”ekte” signaturstyrker og rolleforventninger, noe som selvsagt kan være vanskelig uten dyp selvkunnskap og en teori om hvordan signaturstyrker dannes. Like fullt har identifisering av signaturstyrker blitt et populært verktøy for coacher som driver med leder og teamutvikling, og også blitt en del av innholdet i kurs innen coaching, mentoring og positiv psykologi.

At kultivering av signaturstyrker er oppfyllende og fører til positive resultater, er en intuitiv tanke. Samtidig er positiv psykologi inspirert av Aristoteles, men Aristoteles kjente doktrine om ”*den gylne middelvei*” (se Sim, 2007) syntes ikke å samsvare helt med tanken om å optimalisere sine signaturstyrker. Dette reiser noen nye spørsmål. Er det noen ulemper ved kun å dyrke sine allerede sterke sider? Kan man overdrive disse sidene slik at det går på bekostning av andre karakterstyrker som også er viktige? Finnes det optimale nivåer? Skal man ignorere sine svakere karakterstyrker? Er målet å fungere optimalt i en dedikert rolle som for eksempel i en jobbsituasjon, eller er målet å leve et godt liv i sin helhet? Dette er viktige spørsmål som handler om hvorvidt karakterstyrker kan behandles som isolerte logiske enheter som kan kultiveres, eller som relaterte og gjensidig avhengig av hverandre. Jeg kommer derfor tilbake til noen av disse spørsmålene senere som en del av oppgavens problemstilling.

### **The Values in Action Project**

Gjennom et ambisiøst prosjekt, *The Values in Action Project*, identifiserte Martin Seligman og Christopher Peterson (2004) etter en omfattende selekteringsprosess basert på en rekke kriterier 24 ulike karakterstyrker som resulterte i klassifiseringen *Values in Action Classification of Strengths (VIA-CS)*. VIA-CS gjør det mulig å beskrive og måle ”what is right about people” og målet var å lage en motsats til klassifiseringene DSM og ICD, som beskriver og måler ”what is wrong about people” (Peterson & Seligman, 2004). VIA klassifiseringen, som er vist i tabell 1, har derfor som ambisjon å skape et felles fundament og et felles språk for forskning på lykke, velvære og faktorer som bidrar til et godt liv.

**Nord-amerikanske eller universelle karakterstyrker.** Peterson og Seligman (2004) var bekymret for at deres klassifisering skulle reflektere karakteristikkene kun verdsatt av Europeisk – Amerikanske akademikere fra øvre middelklasse (s. 33), siden deres ambisjon var å identifisere *allmenngyldige og universelle karakterstyrker*, som gjenkjennes og

verdsettes på tvers av kulturer og historiske epoker. De ønsket dermed å unngå et vanlig problem som Berry (1969) kaller en *imposed etic* tilnærming, som innebærer at forskere antar universalitet og benytter kun sine egne preferanser med manglende kunnskaper om andre kulturers preferanser når de utvikler instrumenter for å sammenligne ulike kulturer.

### Tabell 1

#### *VIA Classification of Strengths*

---

- 1. Wisdom and knowledge:** cognitive strengths that entail the acquisition and use of knowledge.
    - creativity: thinking of novel and productive ways to do things
    - curiosity: taking an interest in all of ongoing experience
    - judgment: thinking things through and examining them from all sides
    - love of learning: mastering new skills, topics, and bodies of knowledge
    - perspective: being able to provide wise counsel to others
  - 2. Courage:** emotional strengths that involve the exercise of will to accomplish goals in the face of opposition, external or internal.
    - honesty: speaking the truth and presenting oneself in a genuine way
    - bravery: not shrinking from threat, challenge, difficulty, or pain
    - persistence: finishing what one starts
    - zest: approaching life with excitement and energy
  - 3. Humanity:** interpersonal strengths that involve “tending and befriending” others.
    - kindness: doing favors and good deeds for others
    - love: valuing close relations with others
    - social intelligence: being aware of the motives and feelings of self and others
  - 4. Justice:** civic strengths that underlie healthy community life.
    - fairness: treating all people the same according to notions of fairness and justice
    - leadership: organizing group activities and seeing that they happen
    - teamwork: working well as member of a group or team
  - 5. Temperance:** strengths that protect against excess.
    - forgiveness: forgiving those who have done wrong
    - modesty: letting one’s accomplishments speak for themselves
    - prudence: being careful about one’s choices; not saying or doing things that might later be regretted
    - self-regulation: regulating what one feels and does
  - 6. Transcendence:** strengths that forge connections to the larger universe and provide meaning.
    - appreciation of beauty and excellence: noticing and appreciating beauty, excellence, and/or skilled performance in all domains of life
    - gratitude: being aware of and thankful for the good things that happen
    - hope: expecting the best and working to achieve it
    - humor: liking to laugh and joke; bringing smiles to other people
    - religiousness: having coherent beliefs about the higher purpose and meaning of life
- 

Kilde: Peterson & Seligman (2004). 6 dyder (wisdom, courage, humanity, justice, temperance, transcendence) organiserer de 24 karakterstyrkene.

Med utgangspunkt i Smarts (1999) *World Philosophies* og andre kilder, undersøkte de derfor hva som gjennom historien har blitt mest verdsatt i de mest innflytelsesrike spirituelle og filosofiske tradisjonene. Disse tradisjonene inkluderte Konfutsianisme og Taoisme i Kina, Buddhisme og Hinduisme i Sør-Asia, filosofi fra det antikke Hellas, samt Jødedom, Kristendom og Islam i Vesten (Dahlsgaard, Peterson & Seligman, 2005; Peterson & Seligman, 2004). Dette arbeidet resulterte i identifisering av 6 abstrakte dyder som syntes å

være verdsatt i alle tradisjonene nevnt ovenfor, og som organiserer de 24 karakterstyrkene som vist i tabell 1. Denne konseptuelle organiseringen er både a priori og tentativ, og Peterson og Seligman (2004) forventer revideringer i fremtiden.

### **Måling av karakterstyrker – Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS)**

Et viktig formål med VIA klassifiseringen var å kunne utvikle instrumenter for å måle karakterstyrker, og dermed bygge et empirisk grunnlag for menneskelige styrker og det gode liv. Selv om det også er utviklet et strukturert intervju (VIA Structured Interview), har det foretrukne måleinstrumentet vært *Values in Action Inventory of Strengths* (VIA-IS). VIA-IS måler alle de 24 karakterstyrkene med 10 testledd per karakterstyrke, til sammen 240 testledd.

### **Empiriske funn**

On-line administrering av VIA-IS på internett med mulighet for umiddelbar tilbakemelding på signaturstyrker har tiltrukket seg et stort antall frivillige respondenter med forskjellig kjønn, alder, sosioøkonomisk bakgrunn og nasjonalitet. Respondentene har dermed bidratt til store forskningsdatabaser som har vært verdifulle for studier av karakterstyrker. Funn fra analyser av disse databasene, og også funn fra noen tradisjonelle ”paper & pencil” studier, er presentert nedenfor.

**Rangering av karakterstyrker.** I en gjennomgang av web baserte data fra 2004 hvor 85 % av respondentene var fra USA, fant man de høyeste skårene for *vennlighet* og *kjærlighetsevne*, karakterstyrker som er forbundet med dyden medmenneskelighet (humanity) (Peterson & Seligman, 2004). Dette er også karakterstyrker hvor kvinner generelt skårer noe høyere enn menn (Linley et al., 2007). De laveste skårene fant man for selvbegrensende karakterstyrker som *tilgivelse*, *forsiktighet*, *ydmynhet* og *selvregulering* (Peterson & Seligman, 2004). Disse resultatene stemmer godt overens med en nyere undersøkelse av signaturstyrker basert på hele 655000 respondenter (VIA Institute on Character, 2009). I denne undersøkelsen var vennlighet og kjærlighetsevne blant de fem på topp som defineres som signaturstyrker, men også *nysgjerrighet*, *rettferdighetssans* og *vurderingsevne* var blant de mest vanlige signaturstyrkene. Disse resultatene gjør at man kan spekulere i om slike webbaserte undersøkelser tiltrekker seg nysgjerrige mennesker, kanskje med en spesiell interesse for psykologi og selvutvikling. De demografiske variablene viser stor aldersspredning, og deltagerne har høyere utdanning enn folk flest. Den klart minst vanlige signaturstyrken i denne undersøkelsen var selvregulering (4 %), men også ydmynhet og måtehold (9 %) var sjeldne som signaturstyrker.

**Tilfredshet med livet.** I undersøkelsen av webdata fra 2004 korrelerer de fleste karakterstyrkene robust med tilfredshet med livet (SWL), bortsett fra karakterstyrker relatert til kunnskap og visdom (Peterson & Seligman, 2004). Det å kultivere sin klokskap syntes derfor ikke å være en automatisk vei til lykken. Denne sammenhengen er et vanlig funn også i andre studier, hvor ”strengths of the heart” – takknemlighet, håp og kjærlighet er sterkere assosiert med SWL enn ”strengths of the mind” som for eksempel vitebegjærighet (Park, Peterson, & Seligman, 2004). I nyere studier finner man også at selvbegrensende karakterstyrker som selvregulering, forsiktighet, ydmykhet og måtehold er svakest, og også i noen tilfeller negativt, assosiert med SWL (se for eksempel Shimai, Otake, Park, Peterson & Seligman, 2006). Dette betyr likevel ikke at dette er karakterstyrker som ikke bør kultiveres. For eksempel har selvregulering vist positive effekter på en rekke andre områder enn SWL, som helse (færre patologiske symptomer) og akademiske prestasjoner (Tangney, Baumeister, & Boon, 2004).

**Krysskulturelle studier.** Det finnes som nevnt relativt lite krysskulturell forskning på karakterstyrker, og få studier som inkluderer asiatiske kulturer. Det er krysskulturelle studier som sammenligner vestlige og asiatiske kulturer og samtidig benytter VIA-IS som måleinstrument som er mest relevant her. To studier oppfyller disse kriteriene og er spesielt interessante for problemstillingene i denne studien. Jeg skal derfor kommentere disse mer detaljert nedenfor. Andre studier som kun sammenligner vestlige kulturer (se for eksempel Peterson, Ruch, Beermann, Park & Seligman, 2007) eller som benytter en litt annen metodisk fremgangsmåte (se for eksempel Biswas-Diener, 2006) kan gi mye informasjon om karakterstyrker og tilfredshet med livet i ulike kulturer, men er ikke like relevante i denne sammenhengen.

Den første studien jeg skal se nærmere på er en web basert studie med voksne respondenter ( $N = 117676$ ) fra 50 amerikanske stater og 54 nasjoner (Park, Peterson & Seligman, 2006), som også inkluderer respondenter fra Norge og Kina. Funnene i denne studien er i store trekk i samsvar med funnene som er beskrevet ovenfor, spesielt for det amerikanske utvalget som er det klart største ( $N = 83576$ ). Dette er ikke spesielt overraskende og heller ikke så interessant da de samme webdatabasene ofte benyttes i ulike studier av karakterstyrker. Mer interessant er rangeringen av karakterstyrker i de 54 nasjonene, og at Park et al. (2006) argumenter for en kulturell konvergens i karakterstyrker basert på relativt høye rank order korrelasjoner (Spearman  $\rho$ ) mellom nasjonenes rangering av karakterstyrker og det amerikanske utvalgets rangering av karakterstyrker. De fleste korrelasjonene var

høyere enn .80, og mange også høyere enn .90. Forfatterne tolker funnene med at de sier noe om en grunnleggende menneskelig natur og som en støtte til hypotesen om universelle karakterstyrker.

Hvis man ser nøyer på gruppen med kinesisk nasjonalitet ( $N = 36$ ) er de høyest rangerte karakterstyrkene vurderingsevne, rettferdighet, skjønnhetssans, kjærlighet og perspektiv, mens kanskje noe overraskende er typiske gruppeorienterte egenskaper som vennlighet (14) og gruppearbeid (17) lavt rangert. I den norske gruppen ( $N = 77$ ) er nysgjerrighet, vurderingsevne, vitebegjærighet, rettferdighet og kreativitet høyest rangert, og som hos kineserne, er ydmykhet, forsiktighet og selvregulering, sammen med åndelighet, lavt rangert. Man finner altså mange likhetstrekk mellom den kinesiske og norske gruppen, og faktisk finner man et enda større samsvar hvis man sammenligner den norske gruppen med gruppene fra Japan og Hong Kong. Forfatterne tolker som sagt slike funn som et bevis for sin hypotese om universalitet, men en alternativ forklaring er som jeg har vært inne på at internett surveys kanskje tiltrekker seg en bestemt type mennesker som i større grad verdsetter individualistiske egenskaper som nysgjerrighet, vitebegjærighet og vurderingsevne, og at dermed viktige kulturelle forskjeller ikke kommer tilstrekkelig frem.

I den andre studien (Shimai et al., 2006) sammenlignes 18-24 år gamle amerikanere ( $N = 1099$ ) som har besvart VIA-IS online, med japanske studenter ( $N = 308$ ) i tilsvarende aldersgruppe, som har besvart en oversatt papirversjon av VIA-IS. Også her benyttes Spearman  $\rho$  korrelasjoner for å sammenligne rangering av karakterstyrker, og da denne er høy ( $\rho = .71$  for menn,  $\rho = .78$  for kvinner) argumenter forfatterne for konvergens og universalitet i karakterstyrker. I det amerikanske utvalget er resultatene i overensstemmelse med studien som er beskrevet ovenfor, men i det japanske utvalget er det interessante forskjeller både i forhold til det amerikanske utvalget i denne studien og i forholdet til det japanske utvalget i den forrige studien. Det mest overraskende er at karakterstyrken nysgjerrighet som ble *høyest rangert* av japanerne i den forrige web baserte studien, her er den *nest lavest rangerte* karakterstyrken. Interessant er det også at japanerne skårer perspektiv svært lavt i denne papir baserte studien. Ellers er takknemlighet den klart høyest rangerte karakterstyrken blant japanerne, med vennlighet og rettferdighet på de neste plassene. I web studien ovenfor var derimot vennlighet (7) og takknemlighet (9) skjøvet lenger ned på listen.

Denne gjennomgangen viser at selv om det syntes å være stort samsvar i karakterstyrker mellom ulike land finnes det også forskjeller, og disse forskjellene blir særlig tydelige når man sammenligner web surveys med utvalg som er basert på tradisjonelle papirbaserte innsamlingsmetoder av data.

## Karakterstyrker i et krysskulturelt perspektiv – teorier og bakgrunn

Jeg anvender i denne studien et krysskulturelt perspektiv på karakterstyrker. Krysskulturell psykologi defineres som det vitenskapelige studiet av variasjon i menneskelig atferd, hvor man tar hensyn til på hvilke måter atferd blir påvirket av den kulturelle konteksten (Berry, Poortinga, Segall, & Dasen, 2002). Det ultimate målet for krysskulturell forskning er å øke generaliserbarheten av psykologiske teorier og kunnskap, og skape en mer universell psykologi som er valid på tvers av kulturer (Berry, 1969; Berry et al., 2002). Et slikt perspektiv er derfor nyttig i positiv psykologi for å sammenligne karakterstyrker i ulike kulturer. Men denne sammenligningen påvirkes også av ens epistemologiske ståsted og hvilken betydning man tillegger den kulturelle komponenten. Nedenfor vil derfor ulike posisjoner, og også mitt eget ståsted i denne studien, bli avklart. Men først vil jeg si litt mer om anvendelse av verdisystemer som et teoretisk rammeverk i denne studien.

**Teoretisk rammeverk.** I positiv psykologi vet man en hel del om karakterstyrker i vestlige land, men mindre om distribusjon, verdsettelse og kultivering av karakterstyrker i land utenfor vesten. Det finnes som nevnt heller ingen ”dyp” teori i positiv psykologi om karakterstyrker og optimal menneskelig fungering (Linley et al., 2009), og det mangler derfor også et nødvendig teoretisk rammeverk for å forklare og predikere kulturell variasjon i karakterstyrker. Men som nevnt finnes det en *beskrivende* klassifisering (VIA-CS; Peterson & Seligman, 2004) av dyder og karakterstyrker, som er utviklet på grunnlag av vestlige og asiatiske tankeretninger og verdisystemer. Det er derfor naturlig å følge Snyder og Lopez (2007) som mener at kulturelle verdisystemer kan bidra til å gi mer informasjon om styrker som kan identifiseres i ulike kulturer og også relevant å benytte krysskulturell forskning på verdier og verdisystemer som et teoretisk rammeverk for å forklare kulturell variasjon i karakterstyrker. Men selv om kulturelle verdisystemer diskuteres i litteraturen (se for eksempel Snyder & Lopez, 2007) er sammenhengen mellom verdier og karakterstyrker ikke alltid like klart uttrykt. En mulig forklaring på dette er at det som antydnet ovenfor finnes ulike posisjoner innen positiv psykologi når det gjelder kulturell innflytelse. Hvis man har en ”*culture-free*” posisjon, i motsetning til en ”*culture embedded*” posisjon, vil kulturens rolle nedtones og dermed også betydningen av verdier, som ifølge (Hofstede, 2001) kan sies å utgjøre kulturens kjerne. Slike posisjoner er viktige for kulturelle verdisystemers forklaringsrelevans av kulturell variasjon i karakterstyrker, og jeg vil derfor diskutere disse nedenfor.



**Positiv psykologi – ”culture-free” eller ”culture embedded”?** Helt fra starten har det pågått en debatt om hvilken rolle kulturell innflytelse spiller i forskning og praksis innen positiv psykologi (Snyder & Lopez, 2007). Sentrale tema i debatten har dreiet seg om betydningen av forskerens kulturelle preferanser, om det finnes universelle menneskelige styrker, og om jakten på lykken innebærer det samme i alle kulturer. Det dominerende perspektivet har lenge vært en ”*culture-free*” positiv psykologi som er deskriptiv, objektiv og verdifri, og hvor resultatene kan overskride kulturelle grenser og nærme seg universalitet (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Definisjonen på karakterstyrker som biologisk forankret og universelle (Peterson & Seligman, 2004) er i tråd med dette perspektivet. Positiv psykologi argumenterer dermed for en *sterk universalistisk posisjon* hvor mennesket forstås som preprogrammert med en ”moralsk software” (Jørgensen & Nafstad, 2004). Dette er en posisjon som heller i retning av absolutisme som antar at psykologiske fenomener i hovedsak er de samme i alle kulturer (Berry et al., 2002). Kulturens rolle spiller i dette perspektivet en mindre rolle for meningsinnhold eller manifestasjon av karakterstyrker. Absolutisme forveksles av og til med universalisme, men her spiller den kulturelle komponenten en viktig rolle og i et universalistisk perspektiv gjøres sammenligninger med forsiktighet og alternative kulturelle meninger og fortolkninger tas i betraktning (Berry et al., 2002).

Andre sentrale stemmer har fremført at positiv psykologi er ”*culturally embedded*”, og disse kan sies å representere et ”moderat” universalistisk perspektiv som anerkjenner at det kan finnes en kjerne av positive trekk og prosesser som eksisterer på tvers av kulturer, men at disse trekkene har ulik betydning og manifesterer seg på ulike måter i forskjellige kulturer. Snyder og Lopez (2007) er blant de som klarest fremhever betydningen av kultur og har kommet med en sterk oppfordring: ”We exhort any future positive psychologist [...] to *count culture as a major influence on the development and manifestation of human strengths and good living*” (s. 84, forfatterens kursivering). Det finnes altså ulike posisjoner, og hvilket perspektiv man har påvirker hele forskningsprosessen. Jeg har valgt et universalistisk perspektiv i denne krysskulturelle studien og slutter meg dermed til de som argumenter for at ”culture counts”. Men hvor stor den kulturelle innflytelsen er vil være et empirisk spørsmål, som nettopp er et overordnet tema i denne studien. Etter denne avklaringen av ulike posisjoner fortsetter jeg med å tydeliggjøre sammenhengen mellom verdisystemer og karakterstyrker.

**Verdier og karakterstyrker.** Positiv psykologi definerer karakterstyrker som interne disposisjoner og som positive trekk reflektert i tanker, følelser og atferd (Park, Peterson &

Seligman, 2004). Verdier er ikke like klart definert, men Peterson (2006) dedikerer et helt kapittel i boken *A Primer in Positive Psychology* til å avklare hva verdier er og ikke er. Her defineres verdier som noe som er distinkt fra trekk, og som påvirker og kan ha stor innflytelse på karakterstyrker. For eksempel refererer Peterson (2006) til egne studier hvor han fant at mennesker som har kommet seg igjen etter livstruende sykdom skårer høyere på en rekke karakterstyrker. Han begrunner dette med en endring i verdier og i synet på hva som er viktig i livet. Verdier har altså betydning for karakterstyrker. Men hva er egentlig verdier?

Verdier er knyttet til overordnede mål i livet som at man ønsker seg en rettferdig eller vakker verden, eller et lykkelig liv. Rokeach (sitert i Berry et al., 2002) kalte dette *terminal values*, idealiserte slutt tilstander som han differensierte fra *instrumental values*, som er idealiserte måter for atferd for å komme dit. Verdier representerer dermed både grunnleggende oppfatninger om mål i tilværelsen, og ulike oppfatninger om hvordan man bør nå disse målene (Hellevik, 2008). Verdier sier noe om våre holdninger men er samtidig mer generelle enn holdninger (Berry et al., 2002), og verdier har også *intensitet* og *retning* (Hofstede, 2001). Intensitet sier noe om hvor viktig og relevant noe er for oss, mens retning sier noe om hvorvidt vi bedømmer noe som bra eller dårlig, moralsk eller umoralsk. Hva som er viktig og relevant for mennesker vil variere i ulike kulturer, og selv om de samme karakterstyrkene kan identifiseres er det sannsynlig at ulike verdisystemer vil påvirke hvordan karakterstyrkene verdsettes og manifesteres i atferd.

Konklusjonen på diskusjonen ovenfor er at verdier kan ha stor innflytelse på karakterstyrker, og siden verdisystemer i følge Hofstede (2001) utgjør kulturens kjerne vil det å studere ulike verdisystemer være en nyttig fremgangsmåte for å analysere kulturell variasjon. Spesielt vil den populære og mye anvendte individualisme – kollektivism dimensjonen (I-K) (Hofstede, 1980; Triandis, 1995) være egnet for en analyse av brede kulturelle forskjeller, og på et individuelt nivå vil jeg trekke inn begrepsparet *independent* og *interdependent self* (Markus og Kitayama, 1991). Disse vil derfor fungere som et teoretisk utgangspunkt for forventninger og diskusjoner av funn i denne krysskulturelle studien.

### **Kulturell variasjon i verdisystemer og selvkonsept**

**Individualisme versus kollektivism.** Ifølge Triandis (2001) har ikke noe begrep hatt større innflytelse på dagens krysskulturelle psykologi enn individualisme – kollektivism dimensjonen. Begrepet, som ble introdusert av Hofstede i 1980, gjør det mulig å forstå, forklare og predikere kulturelle forskjeller og likheter i menneskelig atferd. Etter å ha

gjennomført et unikt og omfattende prosjekt hvor han administrerte 116000 spørreskjemaer til IBM (International Business Machines) ansatte i 50 land i 1968 og 1972 (Berry et al., 2002), presenterte Hofstede (1980) fire psykologisk meningsfulle faktorer: *power distance*, *uncertainty avoidance*, *individualism* og *masculinity*. Disse ”*dimensions of cultures*” er bipolare dimensjoner som kom frem etter statistiske faktoranalyser. Individualisme som er mest relevant her, har kollektivism som sin motpol og en bred definisjon er: “... the degree to which individuals are supposed to look after themselves or remain integrated into groups, usually around the family (Hofstede, 2001, s. xx). Individualistiske kulturer fremhever individets selvstendighet i forhold til gruppen, mens kollektivistiske kulturer fremhever individets avhengighet av gruppen (Triandis, 2001). Gruppens harmoni er overordnet individets autonomi. En viktig konsekvens av disse ulike perspektivene på individets rolle gjør at individualisme i noen kulturer er en kilde til trivsel og velvære, mens det i andre kulturer er en kilde til fremmedgjøring (Hofstede, 2001).

Triandis (2001) peker på at ulike kollektivistiske og individualistiske kulturer kan ha sine spesielle særtrekk som gjør det problematisk å plassere alle kulturer i en I – K dimensjon. Han foreslår derfor en horisontal - vertikal dimensjon. Horisontal individualisme (HI) er en individualisme som fremhever tanken om at alle mennesker er likeverdige, men samtidig at hvert menneske er unikt. Norge er et eksempel på dette. USA er derimot et eksempel på en kultur med en vertikal individualisme hvor det er større aksept for statusforskjeller mellom mennesker. En slik aksept for statusforskjeller er det også i Kina som alltid har vært vertikalt organisert med en styrende keiser eller i nyere tid av en politisk elite, og hvor posisjon i samfunnshierarkiet har vært viktig. Kina beskrives derfor som en kultur med en vertikal kollektivism (VK) (Triandis, 2001) hvor gruppen og spesielt familiens interesser tradisjonelt har vært viktigere enn individets. Kina og andre kollektivistiske land i Asia med en vertikal organisering skiller seg derfor vesentlig fra for eksempel flere latin amerikanske land som har en mer horisontal kollektivism.

**Independent versus interdependent – være unik eller passe inn?** Markus og Kitayama (1991) argumenter for at forskjeller mellom vestlige og asiatiske kulturer er en refleksjon av vesentlige forskjeller i individers selvkonsept. De introduserte derfor det viktige begrepsparet *independent* og *interdependent self*. Disse ulike selvkonseptene er ifølge Triandis (2001) også en sentral del av og er med å definere I-K dimensjonen. Et independent selv representerer et vanlig vestlig syn på individet som en uavhengig og autonom enhet med unike, stabile og interne trekk, evner, motiver og verdier, og hvor atferd er en konsekvens av

disse interne attributtene (Markus & Kitayama, 1991). Dette dekontekstualiserte selvkonseptet står i kontrast til et interdependent selv, som er typisk for asiatiske kulturer. Et interdependent selvkonsept defineres av relasjoner til andre, og av atferd som finner sted i en sosial kontekst. For et independent selvkonsept som er separat fra andre og den sosiale konteksten vil det være viktige å fremstå som stabilt og unikt, og direkte uttrykke sin unikhets gjennom personlige holdinger og mål. Hvis disse blir bekreftet og verdsatt av andre vil det være en kilde til økt selvfølelse. Et selvkonsept som derimot er avhengig av relasjoner til andre i en sosial kontekst vil være fleksibelt og variabelt, være opptatt av å finne sin rolle og å passe inn. En kilde til selvfølelse vil være å begrense og regulere seg selv for å kunne tilpasse seg og opprettholde harmoniske relasjoner (Markus & Kitayama, 1991).

Markus og Kitayama (1991) argumenter for at to så fundamentalt forskjellige selvkonsept vil ha implikasjoner for både kognisjoner, emosjoner og motivasjon for atferd. For eksempel hevder de at for et independent selvkonsept hvor det primære er å uttrykke egne ønsker og behov og streve mot personlige mål, vil medføre *ego fokuserte* emosjoner som sinne, frustrasjon og stolthet. Et motiv for å opprettholde et positivt selvbilde og positive følelser om seg selv er knyttet til om man lykkes med å realisere sine interne attributter. Et interdependent selvkonsept hvor relasjonen til andre er det primære vil medføre *andre fokuserte* emosjoner som sympati, forbundethet og skamfølelse. God selvfølelse for individer med et interdependent selvkonsept avhenger av evnen til å kontrollere egne behov og ønsker slik at man kan passe inn i den sosiale konteksten.

### Norske verdier og kinesiske verdier

Jeg har redegjort for ulike kulturelle dimensjoner og ulike selvkonsept som kan forklare og predikere menneskers verdisystemer og atferd i vestlige og asiatiske kulturer. Men hva vet man mer spesifikt om kulturelle verdier i Norge og Kina?

**Norske verdier.** Mennesker oppvokst i Norge preges av landets kristne tradisjoner og historie, og befolkningens livsstil og livssyn kan kalles en sekularisert protestantisme (Repstad, 2006). Samtidig er Norge sterkt påvirket av globaliseringsprosesser og innvandring, og den tradisjonelle homogene felleskulturen er i ferd med å bli erstattet av en kulturell pluralisme (Bjørkås, 2006). Det kan derfor være vanskelig å danne seg et bilde av hva som er ”typisk norsk”, men her kan data samlet inn i prosjektet *Norsk Monitor* være til hjelp. Dette er en spørreundersøkelse som hvert andre år spør relativt store representative utvalg om verdier, lykke og hvor fornøyd man er med livet. Ottar Hellevik, professor i statsvitenskap, er

en av de som har gjort analyser av dette materialet og presenter i boken *”Jakten på den norske lykken”* (Hellevik, 2008) interessante funn. For å måle det norske ”verdiklimaet” har Hellevik faktoranalysert 25 verdimotsetninger og funnet to hoveddimensjoner: *tradisjonell – moderne og materialistisk – idealistisk*. Uten å gå i detaljer kan man si at generelt finner Hellevik at likestilling står sterkt i Norge, mens religiøsitet står tilsvarende svakt. Verdimotsetningene konformitet – individualitet, nøysomhet – hedonisme, og selvrealisering – ikke selvrealisering får omtrent samme oppslutning, noe som viser det er store forskjeller i verdivalg og at individualitet og selvrealisering ikke er like viktig for folk flest. På bakgrunn av hoveddimensjonene ovenfor identifiserer Hellevik fire ulike norske kulturer: (1) tradisjonelle idealistiske, (2) tradisjonelle materialistiske, (3) moderne materialistiske, og (4) moderne idealistiske. Her er for eksempel unge menn overrepresentert i kategorien moderne materialister med verdier som har forbruk, nytelse og øyeblikkets gleder i fokus, noe som ofte kalles en hedonistisk livsstil. Som Hellevik kommenterer så er tanken om å yte før man kan nyte fjern for denne gruppen, som gjerne vil hoppe over alt strevet og gå rett på festen. Motsatsen til disse er eldre kvinner som er overrepresentert i kategorien tradisjonelle idealister, hvor verdier som religiøsitet, moral, det å leve fornuftig og sparsomlig er viktige. Hvis man ser nærmere på aldersgruppen 15 – 24 som er mest interessant i denne sammenhengen, plasseres de seg som moderne og de heller også i en materialistisk retning. Hvis man ser på utdanningsnivå uten å kontrollere for alder, ser man at de med høyere utdanning generelt har en moderne idealistisk orientering. Dette er en orientering som Hellevik (2008) beskriver som opptatt av å dyrke individuelt særpreg og med skepsis til autoriteter, og hvor sentrale mål er selvrealisering, utvikling og bruk av egne evner. Men også hvor nærhet og venner er viktige. Disse ”sosiale individualistene”, som jeg vil kalle dem, er kanskje de som kommer nærmest det norske utvalget i min studie.

**Kinesiske verdier – veien til det harmoniske samfunn.** Den kinesiske kulturen er en av verdens eldste, og er gjennom flere tusen år påvirket av de opprinnelige filosofiske tradisjonene Taoisme og Konfutsianisme, og også senere av Buddhisme. Konfutsianismen har i Kina vært sterkt kritisert gjennom det meste av 1900 tallet, men trekkes nå frem igjen av den kommunistiske ledelsen som veien til et moderne og harmonisk samfunn (Hansen og Thøgersen, 2008). Dette kom for eksempel klart til uttrykk flere ganger under åpningen av olympiske leker i Beijing 2008, blant annet når kinesere som forestilte Konfutses tre tusen disipler ropte mange kjente sitater fra Konfutses som en velkomsthilsen til de utenlandske gjestene.

I utviklingen av VIA klassifiseringen (VIA-CS) har Taoisme, Buddhisme og Konfutsianisme fått stor oppmerksomhet, og bidratt til den endelige klassifiseringen av dyder og karakterstyrker. Av disse har utvilsomt Konfutsianisme, som har vært statsideologi i Kina i nesten to tusen år, vært det dominerende verdisystemet i kinesisk kultur (Lu, Gilmour & Kao, 2001). Hvis *praktisk visdom* var Aristoteles ”master virtue”, så var *ren* (også skrevet *jen*; medmenneskelighet, humanitet) tilsvarende for Konfutse. En person med *ren* har kjærlighet til andre mennesker og handler til det beste for andre mennesker. Konfutse mente at våre sosiale relasjoner bestemmer hvem vi blir som mennesker, og ved å forbedre de rundt oss vil vi samtidig forbedre oss selv (Sim, 2007). Det å kultivere seg selv begynner altså med å fremme andre. Viktigheten av sosiale relasjoner kommer også til uttrykk i begrepet *Xiao* (respekt for eldre). Dette begrepet er ikke diskutert av Peterson og Seligman (2004), men står for et grunnprinsipp i Konfutsianisme som sier at alle skal respektere og kjenne sin plass i *de fem viktigste relasjoner* mellom mennesker (Hansen og Thøgersen, 2008). Disse fem er definert som relasjonen mellom hersker og undersått, mellom far og sønn, mellom eldre og yngre, mellom venner, og tilslutt relasjonen mellom mann og hustru. Familien er her den grunnleggende enheten, og de sosiale relasjonene mellom familiemedlemmer og respekten for de eldre har en helt annen betydning enn det som er vanlig i moderne vestlige land. Konfutse definerte også en rekke andre dyder hvor *yi* (plikt eller rettferdighet), *li* (etikette eller ritualer), *zhi* (visdom) og *xin* (sannferdighet) i tillegg til *ren*, blant mange forskere blir trukket frem som de mest sentrale (se Peterson & Seligman, 2004). Disse dydene finner man også blant de 40 verdiene som ble identifisert i den kinesiske kulturen av *The Chinese Culture Connection* (1987). På listen til de kinesiske forskerne finner man for eksempel ydmykhet og måtehold, vennlighet og ærlighet, kunnskap og utholdenhet, egenskaper som også er med i VIA-CS. Men i tillegg er det også viktige kulturspesifikke verdier som harmoni med andre mennesker, tilpasningsevne, respekt for tradisjoner og respekt for eldre, og ikke minst *yao mianzi* som betyr ”å beskytte ansikt”.

Konfutsianismen har preget Kina i årtusener og syntes også å ha fått en renessanse i det moderne Kina. Samtidig har de siste 10-årene vært preget av rask endring hvor mye av den marxistiske ideologien i praksis er erstattet av kapitalisme, forbruk og økonomisk vekst (Appleton & Song, 2008). Faktisk skjer mange endringer så raskt, spesielt i urbane områder, at man i Kina beskriver dagens unge som ”etter 80 generasjonen” (*Ba Ling Hou*) og ”etter 90 generasjonen” (*Jiu Ling Hou*) på grunn av distinkte forskjeller i atferd og interesser i disse gruppene. Påvirkningen kommer fra svært ulike kilder, som for eksempel at kinesiske

skolebarn fortsatt leser historier om gamle kommunistiske helter, samtidig som dagens tenåringer nå bombarderes med internasjonal reklame og amerikanske tv serier (Hansen og Thøgersen, 2008). Hva som påvirker mest og hva som best karakteriserer urbane unge kinesiske studenters tanker, følelser og atferd, reflektert som karakterstyrker, er derfor vanskelig å kunne predikere.

### **Problemstillingen – to perspektiver**

Hensikten med denne studien er å undersøke variasjon i karakterstyrker og tilfredshet med livet blant studenter i Norge og Kina, to land med kulturer som tradisjonelt oppfattes som henholdsvis individualistisk og kollektivistisk. Kulturell variasjon vil bli undersøkt i et *fokusperspektiv* og et *balanseperspektiv*, og problemstillingen vil derfor ha to deler. Det jeg her kaller et fokusperspektiv representerer det dominerende perspektivet på karakterstyrker i positiv psykologi, hvor karakterstyrker blir behandlet som *logisk uavhengig* av hverandre. I dette perspektivet fokuseres det på den enkelte karakterstyrke og dens korrelater og konsekvenser. For eksempel er takknemlighet en karakterstyrke som i amerikanske utvalg ofte korrelerer høyt med ulike målinger for lykke og tilfredshet, og er derfor blitt mye anvendt i ulike eksperimenter og intervensjoner for å øke subjektivt velvære (se for eksempel Seligman, Steen, Park & Peterson, 2005). Et fokusperspektiv kan gi omfattende kunnskaper om enkelte karakterstyrker, deres korrelater og konsekvenser, og bidrar derfor til verdifull innsikt i de psykologiske prosesser og mekanismer som ligger under karakterstyrkene. Alle de krysskulturelle studiene jeg har redegjort for tidligere er utført i et slikt perspektiv. Samtidig kan det være nyttig å utvide dette logisk analytiske perspektivet med et mer helhetlig perspektiv på karakterstyrker. For eksempel argumenter Schwartz og Sharpe (2006) for at i et neoaristotelisk perspektiv må karakterstyrker forstås som relaterte og integrerte, og ikke som logisk uavhengige. De mener at ulike situasjoner i hverdagen kan ende i sosiale katastrofer hvis man ensidig kultiverer sine signaturstyrker uten å balansere de mot andre karakterstyrker. ”You may feel good having cultivated your signature strength of honesty, when you tell your friend how fat she looks in that dress. But the effect of your honesty on her may be disastrous” (Schwartz & Sharpe, 2006, s. 392). Ulike situasjoner i hverdagen krever trade-offs mellom flere karakterstyrker (Diener, 2003) som for eksempel vennlighet og ærlighet, og man må bruke sin ”praktiske visdom” for å finne ut hva som er best å gjøre. Her vil det sannsynligvis være kulturelle forskjeller, da det i en vestlig kultur er viktig å være autentisk og uttrykke sine behov og meninger, sine individuelle særpreg og styrker, mens det i en asiatisk kultur er viktigere å tilpasse seg situasjonen og opprettholde harmoniske relasjoner.

Kanskje er det derfor slik at kinesere har mer balanserte karakterstyrker enn mennesker med en vestlig, individualistisk bakgrunn?

Et fokusperspektiv og et balanseperspektiv representerer det flere betegner som et klassisk skille i en vestlig og asiatiske tenkemåte, nemlig logisk analytisk og dekontekstuet versus holistisk, harmonisk og kontekstuet (Masuda & Nisbett, 2001; Nisbett, 2004). Harmoni og balanse er essensielle aspekter ved kinesiske kultur. Et balanseperspektiv er et forsøk på å redusere en vestlig bias i denne studien og samtidig gi større mulighet for å avdekke interessante sammenhenger mellom karakterstyrker og tilfredshet med livet i de to kulturene.

**Hypoteser.** Den første delen av problemstillingen tar utgangspunkt i tidligere krysskulturelle studier i positiv psykologi og benytter det tradisjonelle fokusperspektivet for å se på likheter og ulikheter i karakterstyrker. To aspekter ved kulturell variasjon vil bli undersøkt ved: a) å rangere og sammenligne karakterstyrker i to kulturer, og b) undersøke relasjonen mellom ulike karakterstyrker og tilfredshet med livet (SWL) i de to kulturene. På bakgrunn av den krysskulturelle teorien som jeg har redegjort for forventes det å være forskjeller mellom de to kulturene som passer inn i en individualisme – kollektivism dimensjon. Denne forventningen er likevel ikke selvsagt, av to grunner. For det første vil mange intuitivt være enige at mennesker fra vesten og fra asiatiske kulturer på flere måter er forskjellige og vil passe godt inn i en I-K dimensjon. Men selv om det imponerende arbeidet til for eksempel Hofstede (1980) og Markus og Kitayama (1991) beskriver og forklarer disse forskjellene, er ikke litteraturgjennomgang av empiriske I-K studier like entydige (Heine, Lehman, Peng & Greenholtz, 2002). Ifølge Heine et al. (2002) viste for eksempel en litteraturgjennomgang i 2002 utført av Oyserman, Coon og Kimmelmeier ingen kulturelle forskjeller i trekk eller holdninger mellom amerikanere og japanere, noe som virker kontraintuitivt. For det andre vil en forventning om kulturelle forskjeller utfordre en ”culture-free” posisjon i positiv psykologi og Peterson og Seligmans (2004) hypotese om universelle karakterstyrker. Det syntes derfor som det er mye uenighet og ingen entydig empiri som støtter kulturelle forskjeller når man sammenligner vestlige og asiatiske kulturer, og denne studien kan derfor være et bidrag til det empiriske grunnlaget.

På tross av usikkerheten som er beskrevet ovenfor vil jeg likevel argumenter for at karakterstyrker faller inn i en I-K dimensjon, og at i tråd med dette kan man forvente at de høyest rangerte karakterstyrkene i de to kulturene også er sterkest relatert til SWL. Det er logisk å anta at folk flest ønsker et godt liv, og at høye skårer reflekter karakterstyrker som er kulturelt viktig for å oppnå dette. Et argument i samme retning er at kronisk lett tilgjengelige



verdier i en kultur påvirker vurderinger av tilfredshet med livet, slik at viktige kulturspesifikke verdier blir høyere korrelert med SWL (Oishi, Schimmack & Colcombe, 2003). Her må det legges til at verdier som sagt ikke er helt identisk med karakterstyrker. At de høyest rangerte karakterstyrkene gir mest tilfredshet er også delvis i samsvar med Peterson og Seligmans hypotese om at de høyest rangerte karakterstyrkene, det vil si et individs signaturstyrker, er ”fulfilling” og tilfredsstillende. Her ligger det en forskjell i at Peterson og Seligman definerer signaturstyrker som biologiske disposisjoner (”dette er virkelig meg”), mens jeg fremhever kulturens betydning. Det er få krysskulturelle studier som har studert sammenhengen mellom karakterstyrker og SWL, og empirien er derfor mangelfull på dette området. Det som likevel syntes å være konsistent er at i vestlige utvalg er selvbegrensende karakterstyrker som ydmykhet og selvdisiplin, svakt eller ikke relatert til SWL, og det vil derfor være interessant å se om dette også gjelder for kinesere. Denne bakgrunnen gir grunnlag for to hypoteser:

- 1) Det eksisterer en kulturell forskjell i karakterstyrker, som innebærer at kinesere rangerer høyere kollektivistiske karakterstyrker, mens nordmenn rangerer høyere individualistiske karakterstyrker.
- 2) De høyest rangerte karakterstyrkene i det kinesiske og norske utvalget er sterkest assosiert med tilfredshet med livet (SWL).

I andre del av problemstillingen anvender jeg balanseperspektivet og undersøker kulturell variasjon i relasjoner mellom karakterstyrker og i hvilken grad karakterstyrkene er i balanse med hverandre. Det antas at kinesere er mer kontekstorienterte og opptatt av å opprettholde harmoniske relasjoner, mens de norske er mer opptatt av å uttrykke sitt individuelle særpreg. Følgende hypotese kan dermed fremsettes:

- 3) Kinesere med best balanse mellom karakterstyrker er mest tilfreds med livet, og nordmenn med stor avstand mellom karakterstyrker er mest tilfreds med livet.

## **Metode**

### **Respondenter**

Respondenter i denne studien var norske og kinesiske universitetsstudenter fra Oslo og Beijing, som besvarte papirversjonen av Values in Action – Inventory of Strengths (VIA-IS)

og Satisfaction With Life Scale (SWLS). Det norske utvalget som ble rekruttert i forbindelse med en introduksjonsforelesning i psykologi for 1.års studenter ved Universitetet i Oslo, består av 220 respondenter i aldersgruppen 18-45 år ( $M = 22.8$ ,  $SD = 5.0$ ) med 166 kvinner (75.5 %), 52 menn (23.6 %), og 2 (0.9 %) som ikke oppga kjønn. Det kinesiske utvalget ble rekruttert ved Capital Medical University (CMU) i Beijing, og består av 281 respondenter i aldersgruppen 18-21 år ( $M = 19.4$ ,  $SD = 0.93$ ) med 174 kvinner (61.9 %) og 105 menn (37.4 %). Også her var det 2 (0.7 %) som ikke oppga kjønn. Kvinner er i klart flertall i begge utvalgene, og spesielt i det norske hvor 3 av 4 deltagere er kvinner. Aldersspennet er mye større i det norske utvalget, men den typiske deltager er likevel en ung student i begynnelsen av 20 årene, og som er noen år eldre enn studenter i det kinesiske utvalget.

## Måleinstrumenter

Spørreskjemaet bestod av fem ulike instrumenter med en forside som informerte om undersøkelsen, samt en oppfordring om å svare ærlig og oppriktig, og en takk for deltagelsen. Kun VIA-IS og SWLS benyttes i denne studien, og de tre andre instrumentene omtales derfor ikke her. VIA-IS er et selvrapporterings skjema som er utviklet av Peterson og Seligman (2004), og er det foretrukne måleinstrumentet for å måle karakterstyrker i positiv psykologi. De fleste tidligere krysskulturelle studier, som jeg også har referert til, har benyttet VIA-IS, og det var derfor naturlig å velge VIA-IS også i denne studien for å kunne gjøre sammenligninger av karakterstyrker. I VIA-IS svarer deltagerne på ulike påstander som ”det er viktig for meg å opprettholde harmoni i gruppen min” eller ”jeg er takknemlig for alt jeg har fått i livet”, på en Likert skala fra 1 (*svært ulikt meg*) til 5 (*svært likt meg*). De 24 forskjellige karakterstyrkene adresseres med 10 påstander hver, til sammen 240 spørsmål som det tar ca. 30 minutter å besvare. Alle de 10 skalaene i VIA-IS er tidligere rapportert å ha god intern konsistens ( $\alpha > .70$ ), test-retest reliabilitet ( $\alpha > .70$ ) og validitet (Peterson & Seligman, 2004). Også i denne studien med en norsk og kinesisk oversettelse (mandarin) av VIA-IS hadde skalaene god intern konsistens ( $\alpha > .67$ ), bortsett fra karakterstyrken selvregulering (selvdisiplin). Alfa verdiene i det kinesiske VIA-IS var generelt noe høyere enn i det norske, noe som indikerer en god validitet i den kinesiske oversettelsen.

Den offisielle kinesiske oversettelsen som blant annet finnes på [viacharacter.org](http://viacharacter.org), ble gitt betydelig oppmerksomhet siden dette var den første studien som benyttet både en papirversjon og deltagere bosatt i fastlands Kina. De få tidligere studier med kinesiske utvalg har basert seg på den webbaserte engelske utgaven av VIA-IS. Den kinesiske oversettelsen

ble derfor kvalitetssikret av kinesiske samarbeidspartnere i Beijing, og av en profesjonell flerspråklig oversetter (engelsk, norsk og kinesisk). En granskning av oversettelsen viste at den har tatt hensyn til spesielle vestlige uttrykk og gjort disse om til spørsmål som også gir mening i kinesisk kultur. Noen av spørsmålene anbefales å revideres i senere versjoner, men siden hver karakterstyrke ble adressert med 10 spørsmål ble likevel reliabiliteten god. Unntaket var karakterstyrken selvregulering ( $\alpha = .50$ ), og ved en nærmere undersøkelse av de enkelte spørsmålene ser man at denne karakterstyrken måles med ulike spørsmål om prestasjoner, trening og diett. Dette er svært ulike domener for selvdisiplin (man kan prestere godt akademisk, men være lite interessert i trening), og de to siste har også en vestlig kulturell preferanse. Verken trening eller diett har tradisjonelt samme betydning for selvdisiplin i Kina som det har i Vesten. Av hensyn til sammenligning med andre studier ble likevel ingen spørsmål endret eller fjernet på noen av skalaene, og både reliabilitet og validitet ble generelt vurdert til å være akseptabel. Den norske oversettelsen av VIA-IS er mer ”rett frem” uten store kulturelle forskjeller i preferanser og språk, og ble også benyttet uten å gjøre endringer.

Satisfaction With Life Scale (SWLS; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) er et selvrapporteringskjema hvor deltagerne besvarer fem spørsmål om tilfredshet med livet, som for eksempel: ”Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske at det var” og ”jeg er tilfreds med livet mitt”. Her benyttes en Likert skala fra 1 (*svært uenig*) til 7 (*svært enig*) hvor responsene på de fem spørsmålene summeres opp til en total skåre for tilfredshet med livet. SWLS måler en kognitiv evaluering av ens liv, og utgjør en komponent av det mer omfattende begrepet subjektivt velvære (subjective well-being), som også inkluderer en affektiv komponent (Diener et al., 2009). SWLS er en mye brukt skala med høy reliabilitet, med en Cronbachs alfa som vanligvis ligger mellom .70 og .90 (Vittersø, 2009), hvor ikke-vestlige utvalg oftest ligger i den nedre delen. I denne studien lå den kinesiske gruppen høyest med en alfa på .86 mens den norske gruppen hadde en alfa på .82.

## **Prosedyre**

Datainnsamlingen ble foretatt i Oslo i august 2009 og i Beijing desember 2009. I Oslo ble spørreskjemaene delt ut og besvart i forbindelse med en forelesning i (positiv) psykologi, og deretter plottet inn i statistikkprogrammet SPSS. Planlegging av datainnsamlingen i Beijing startet med å innhente tillatelse fra VIA Institute til å benytte den kinesiske oversettelsen av VIA-IS. Spørreskjemaene, som finnes i kinesisk oversettelse på web (authentichappiness.com, viacharacter.org), ble kvalitetssikret, og redesignet i en

papirversjon. Med hjelp fra samarbeidspartnere i Beijing, samt psykologiforeningen for medisinstudenter ved Capital Medical University (CMU), ble ca. 300 studenter i perioden 21 - 23. desember kontaktet i deres selvstudietimer. I tillegg til den skriftlige informasjonen på forsiden ble det også gitt en kort muntlig informasjon om hensikten med studiet, om konfidensialitet og til slutt en oppfordring om å delta. Deltagelse var frivillig og 281 studenter besvarte undersøkelsen. For de fleste tok det ca. 40 minutter å fylle ut hele dokumentet (alle fem instrumenter), noe som stemmer godt overrens med utfylling av den norske utgaven.

Før de statistiske analysene ble utført i SPSS (versjon 16.0 for Windows) ble instrumentene undersøkt for manglende data (missing values) og for systematiske besvarelser (response set). Siden hver karakterstyrke ble adressert med 10 spørsmål ble inntil tre manglende svar for en karakterstyrke akseptert. Dette påvirket ikke antall respondenter mye, da besvarelsene generelt var av god kvalitet. I det kinesiske utvalget ble det funnet enkelte systematiske besvarelser som ble vurdert som lite sannsynlige. To av disse ble derfor ekskludert. Det kan også nevnes at det er relativ stor forskjell i antall respondenter i det kinesiske utvalget som har besvart SWLS ( $N = 256$ ) i forhold til VIA-IS ( $N = 278$ ). En sannsynlig årsak til dette er at SWLS var plassert tilslutt og på baksiden av det kinesiske dokumentet, og ble kanskje derfor oversett av noen.

## Resultater

Hensikten med denne studien var å undersøke kulturell variasjon i karakterstyrker i to kulturer som tradisjonelt regnes som henholdsvis individualistisk og kollektivistisk, og hvordan karakterstyrker relaterer seg til tilfredshet med livet. Jeg vil begynne med å presentere generelle likheter og forskjeller i de to kulturene.

**Likheter og forskjeller.** Tabell 2 viser rangering av gjennomsnittsverdier ( $M$ ) og standardavvik ( $SD$ ), samt Cronbachs alfa koeffisienter ( $\alpha$ ) som viser reliabilitet, for alle de 24 karakterstyrkene i begge kulturer. Flere interessante aspekter kommer frem i denne rangeringen. For det første var de absolutte skårene for hele 21 av karakterstyrkene høyere i det kinesiske utvalget, mens de tre karakterstyrkene nysgjerrighet, vurderingsevne og perspektiv var klart høyere i det norske utvalget. For det andre viser tabell 2 at kineserne generelt heller mot å skåre relativt høyere på karakterstyrker som i større grad involverer sosiale relasjoner, med ærlighet (1), takknemlighet (2), vennlighet (3) på topp. De tre nevnte karakterstyrkene kommer høyt opp også på den norske rangeringen, men de blir skjøvet

lenger ned på listen av de kanskje mer individualistiske karakterstyrker som rettferdighetssans (1), vurderingsevne (2), og nysgjerrighet (4). Rangeringen antyder derfor et kollektivistisk – individualistisk mønster i hvordan de to utvalgene skårer karakterstyrker.

**Tabell 2**

*Gjennomsnittsverdier (M), standardavvik (SD) og reliabilitet ( $\alpha$ ) for karakterstyrker i to kulturer*

Karakterstyrker	Kina (N = 278)			Norge (N = 218)		
	M	SD	$\alpha$	M	SD	$\alpha$
Ærlighet/Integritet	4.00	0.47	0.77	3.74	0.43	(6) 0.69
Takknemlighet	4.00	0.53	0.83	3.65	0.57	(8) 0.81
Kjærlighetsevne	3.98	0.54	0.80	3.77	0.63	(5) 0.80
Vennlighet	3.97	0.48	0.77	3.84	0.54	(3) 0.74
Rettferdighetssans	3.96	0.48	0.77	3.93	0.42	(1) 0.72
Skjønnhetssans	3.88	0.58	0.81	3.52	0.61	(16) 0.79
Gruppearbeid	3.81	0.51	0.79	3.56	0.48	(11) 0.73
Lederskap	3.74	0.52	0.80	3.56	0.46	(10) 0.73
Håp/Optimisme	3.72	0.59	0.82	3.53	0.59	(15) 0.79
Tilgivelse	3.72	0.58	0.82	3.40	0.51	(19) 0.74
Humor /lekenhet	3.69	0.64	0.86	3.53	0.55	(14) 0.81
Vurderingsevne	3.65	0.53	0.78	3.85	0.44	(2) 0.72
Nysgjerrighet	3.63	0.60	0.84	3.81	0.51	(4) 0.79
Sosial intelligens	3.63	0.53	0.78	3.62	0.46	(9) 0.75
Vitebegjærighet	3.55	0.59	0.80	3.53	0.56	(13) 0.77
Utholdenhet	3.54	0.61	0.87	3.53	0.60	(12) 0.86
Beskjedenhet/ydmykhet	3.53	0.54	0.77	3.18	0.50	(23) 0.67
Forsiktighet/Forstandighet	3.52	0.54	0.76	3.39	0.51	(18) 0.69
Åndelighet	3.51	0.57	0.73	2.58	0.82	(24) 0.85
Kreativitet	3.49	0.69	0.89	3.34	0.58	(20) 0.84
Mot/Tapperhet	3.49	0.54	0.77	3.32	0.49	(21) 0.73
Entusiasme	3.47	0.55	0.76	3.45	0.61	(17) 0.83
Perspektiv/visdom	3.38	0.60	0.83	3.65	0.45	(7) 0.73
Selvdisiplin	3.32	0.50	0.50	3.24	0.55	(22) 0.66

Verdiene (M) er gjennomsnittsskårer på en skala fra 1 (*svært ulikt meg*) til 5 (*svært likt meg*). Karakterstyrkene er sortert etter det kinesiske utvalgets skårer. Tallene i parentes i nest siste kolonne angir rangering for det norske utvalget.

Tabell 2 viser også at selvbegrensende karakterstyrker som ydmykhet, forsiktighet og selvdisiplin kommer langt ned på listen i begge utvalg. Dette er kanskje noe overraskende, spesielt for det kinesiske utvalget. Mer overraskende er det kanskje at også karakterstyrkene kreativitet og entusiasme kommer nesten nederst på listen i begge utvalgene. Karakterstyrken åndelighet skiller seg ut med en svært lav skåre og er nederst på listen i det norske utvalget. Interessant er det også at skjønnhetssans er høyt verdsatt i det kinesiske utvalget, men rangeres på 16. plass i det norske utvalget. Som nevnt tidligere er det også høye Cronbachs alfa verdier for karakterstyrker i begge kulturer, med et unntak for selvdisiplin.

**Tabell 3***Forskjeller (MD) i gjennomsnittsverdier (M) og effektstørrelser (d)*

Karakterstyrker	MD	Kina (N = 278)		Norge (N = 218)		d
		M	SD	M	SD	
Åndelighet	.94 *	3.51	0.57	2.58	0.82	1.34
Skjønnhetssans	.36 *	3.88	0.58	3.52	0.61	0.61
Beskjedenhet/ydmykhet	.35 *	3.53	0.54	3.18	0.50	0.67
Takknemlighet	.34 *	4.00	0.53	3.65	0.57	0.64
Tilgivelse	.32 *	3.72	0.58	3.40	0.51	0.58
Gruppearbeid	.26 *	3.81	0.51	3.56	0.48	0.50
Ærlighet/Integritet	.27 *	4.00	0.47	3.74	0.43	0.57
Perspektiv/visdom	<b>-.28 *</b>	3.38	0.60	3.65	0.45	<b>-0.50</b>
Kjærlighetsevne	.22 *	3.98	0.54	3.77	0.63	0.36
Håp/Optimisme	.20 *	3.72	0.59	3.53	0.59	0.32
Vurderingsevne	<b>-.20 *</b>	3.65	0.53	3.85	0.44	<b>-0.41</b>
Lederskap	.18 *	3.74	0.52	3.56	0.46	0.36
Nysgjerrighet	<b>-.18 *</b>	3.63	0.60	3.81	0.51	<b>-0.32</b>
Mot/Tapperhet	.17 *	3.49	0.54	3.32	0.49	0.33
Humor /lekenhet	.16 *	3.69	0.64	3.53	0.55	0.27
Kreativitet	.16 *	3.49	0.69	3.34	0.58	0.23
Vennlighet	.13 *	3.97	0.48	3.84	0.54	0.26
Forsiktighet/Forstandighet	.13 *	3.52	0.54	3.39	0.51	0.25
Selvdisiplin	.08	3.32	0.50	3.24	0.55	0.15
Rettferdighetssans	.03	3.96	0.48	3.93	0.42	0.07
Vitebegjærighet	.02	3.55	0.59	3.53	0.56	0.03
Entusiasme	.02	3.47	0.55	3.45	0.61	0.03
Sosial intelligens	.01	3.63	0.53	3.62	0.46	0.02
Utholdenhet	.01	3.54	0.61	3.53	0.60	0.02

\* =  $p < .01$ . Karakterstyrkene perspektiv, vurderingsevne og nysgjerrighet er signifikant høyere skåret i det norske utvalget og er uthevet.

Tabell 3 viser forskjeller i karakterstyrker i det kinesiske og norske utvalget angitt som differansen i gjennomsnittsverdiene (MD) og i effektstørrelser (d). Cohens d ble beregnet for alle karakterstyrker og ifølge Cohens kriterium er verdi på +/- .20 en svak effekt, +/- .50 en moderat effekt og +/- .80 en sterk effekt (Cohen, 1988). En t-test ble utført for å avgjøre statistisk signifikans, og 19 av de 24 karakterstyrkene viste seg å ha skårer som var signifikant forskjellige ( $p < .01$ ). Åndelighet skilte seg ut som den eneste karakterstyrken med en sterk effekt, men også ydmykhet, takknemlighet, tilgivelse, gruppearbeid og ærlighet, karakterstyrker som kan karakteriseres som mer kollektivistiske, skåret høyere i det kinesiske utvalget og hadde en moderat effekt ( $d > 0.50$ ). Selv om ydmykhet kommer relativt langt ned på den kinesiske rangeringen av karakterstyrker, er den absolutte verdien likevel mye høyere enn i det norske utvalget. Det norske utvalget skåret signifikant høyere kun på de tre karakterstyrkene perspektiv ( $d = 0.50$ ), vurderingsevne ( $d = 0.41$ ) og nysgjerrighet ( $d = 0.32$ ).

**Relativ rangering av karakterstyrker.** I krysskulturelle studier i positiv psykologi er det ofte benyttet såkalte *ipsative* skårer (se for eksempel Shimai et al., 2006), som er rangerte skårer utregnet på grunnlag av de absolutte skårene til hvert individ, og deretter aggregert til rangerte gjennomsnittsverdier for hele utvalget. Det vil si at om et individ skårer høyest på karakterstyrken rettferdighet med en absolutt skåre på for eksempel 4.1, blir denne erstattet med verdien 24, og tilsvarende får karakterstyrken med den laveste absolutte skåren verdien 1. Resultat blir da en relativ rangering av karakterstyrker (samme avstand mellom alle karakterstyrker) fra 24 til 1 for hvert individ. Dette gir mulighet for statistiske analyser som for eksempel beregning av Spearmans  $\rho$  (rho), som sier hvor mye to rangeringer korrelerer, og er dermed et uttrykk for hvor like de to kulturene er i rangering av karakterstyrker. Den relative rangeringen av karakterstyrker for det kinesiske og norske utvalget er vist i tabell 4.

**Tabell 4**

*Gjennomsnittsverdier (M) og standardavvik (SD) for karakterstyrker hos kinesere og nordmenn.*

Karakterstyrker	Kina (N = 278)		Norge (N = 218)	
	M	SD	M	SD
Ærlighet/Integritet	18.0	5.2	15.5	5.5
Takknemlighet	17.6	5.4	14.2	6.3
Rettferdighetssans	17.4	5.3	18.6	5.0
Kjærlighetsevne	17.3	6.0	15.9	6.9
Vennlighet	17.1	5.1	16.8	5.4
Skjønnhetssans	15.5	6.4	12.3	7.1
Gruppearbeid	14.7	5.4	12.7	5.6
Lederskap	13.6	5.3	12.7	5.2
Håp/Optimisme	13.6	5.9	12.3	6.3
Tilgivelse	13.4	6.9	10.3	5.9
Humor /lekenhet	12.6	7.2	12.1	6.8
Vurderingsevne	12.1	6.2	16.9	5.8
Nysgjerrighet	11.7	6.2	16.6	5.6
Sosial intelligens	11.4	5.7	13.6	5.4
Vitebegjærighet	10.5	6.7	12.5	6.7
Utholdenhet	10.5	6.3	12.7	7.0
Beskjedenhet/ydmykhet	10.7	7.0	7.9	6.3
Forsiktighet/Forstandighet	10.4	6.2	10.4	6.6
Åndelighet	9.9	6.3	4.3	6.2
Kreativitet	9.8	7.4	9.5	6.4
Mot/Tapperhet	9.0	5.6	9.0	5.7
Entusiasme	8.8	5.4	11.0	6.2
Perspektiv/visdom	7.8	6.0	14.1	5.3
Selvdisiplin	6.8	4.8	8.5	6.2

Ipsative skårer hvor gjennomsnittsskårer (M) er beregnet på grunnlag av en rangering av karakterstyrkene fra 24 (høyest) til 1 (lavest) for hvert individs skårer på karakterstyrkene. Karakterstyrkene er rangert etter skårene for det kinesiske utvalget.

De ipsative skårene gir en rekkefølge i karakterstyrker som er nesten identisk med rekkefølgen for karakterstyrker basert på absolutte skårene som vist i tabell 2. Det mest interessante her er i hvilken grad kinesere og nordmenn rangerer karakterstyrker likt, og beregning av Spearman korrelasjon ble  $\rho = .60$  ( $N = 24, p < .01$ ) mellom de to kulturene. Denne ble også beregnet for kjønn og ble  $\rho = .61$  for menn ( $N = 24, p = .02$ ) og også  $\rho = .61$  for kvinner ( $N = 24, p < .01$ ). Den største forskjellen var  $\rho = .48$  ( $N = 24, p = .02$ ) mellom kinesiske kvinner og norske menn, mens kinesiske menn og norske kvinner var mer like med  $\rho = .73$  ( $N = 24, p < .01$ ). Innenfor hver kultur var kjønnsforskjellene mindre, med en Spearman  $\rho = .92$  ( $N = 24, p < .01$ ) for Kina og  $\rho = .84$  ( $N = 24, p < .01$ ) for Norge. Jeg kommer tilbake til disse resultatene i diskusjonsdelen, men legger til allerede her at bruk av ipsative skårer i krysskulturelle sammenligninger ikke er uproblematisk. En fordel er at en relativ rangering kan redusere kulturelle forskjeller i måten et spørreskjema blir besvart på, men samtidig risikerer man også å redusere essensielle aspekter ved en kultur.

**Karakterstyrker og tilfredshet.** Hypotese II var at kollektivistiske karakterstyrker er sterkest relatert til SWL for kineserne og individualistiske karakterstyrker er sterkest relatert til SWL for det norske utvalget. Gjennomsnittlige summeskårer for SWLS var 20.50 ( $SD = 6.05$ ) for kineserne og 23.9 ( $SD = 6.37$ ) for den norske gruppen. Denne forskjellen, og at de norske skårer høyere enn kineserne, stemmer godt overrens med tidligere studier av vestlige og asiatiske kulturer (se Pavot & Diener, 2008). Ifølge Pavot & Diener (2008) representerer 20 det nøytrale midtpunkt på skalaen og skårer mellom 21 og 25 regnes som "slightly satisfied". Tabell 5 viser Pearsons produkt-moment korrelasjoner kontrollert for kjønn, mellom karakterstyrker og tilfredshet med livet (SWL) i Kina og Norge. Også her er det flere interessante sammenhenger. For det første er det mindre forskjell på hvor mye karakterstyrkene er relatert til SWL i det kinesiske utvalget ( $r = .13$  til  $.40$ ) enn i det norske utvalget ( $r = .02$  til  $.55$ ). For eksempel har 4 karakterstyrker i det norske utvalget korrelasjoner større enn  $.50$  samtidig som 5 karakterstyrker har en korrelasjon mindre enn  $.10$ , mens dette ikke gjelder noen av karakterstyrkene i det kinesiske utvalget. Det er også interessant at i begge de to kulturene er karakterstyrkene entusiasme, optimisme og nysgjerrighet, humor og kjærlighetsevne høyest relatert til SWL, og at forsiktighet, vitebegjærighet, vurderingsevne og ydmykhet er svakest relatert til SWL. Selv om det er mye samsvar i hvilke karakterstyrker som er relatert med SWL, er det også interessante forskjeller. For eksempel er karakterstyrkene utholdenhet, selvdisiplin og mot, som er lavt rangert i tabell 2, relativ høyt korrelert med SWL i det kinesiske utvalget ( $r = .31$  til  $.32$ ), men lavt korrelert



med SWL i det norske utvalget ( $r = .07$  til  $.15$ ). Spesielt selvdisiplin og mot er karakterstyrker som skåres relativt lavt i forhold til andre karakterstyrker, men kinesere som beskriver seg selv med høyere verdier på disse er også mer tilfredse. Derimot er rettferdighetssans en karakterstyrke som skårer høyt i begge kulturer, men samtidig er svakt relatert til SWL.

**Tabell 5**

*Korrelasjoner (kontrollert for kjønn) mellom karakterstyrker og tilfredshet med livet (SWL)*

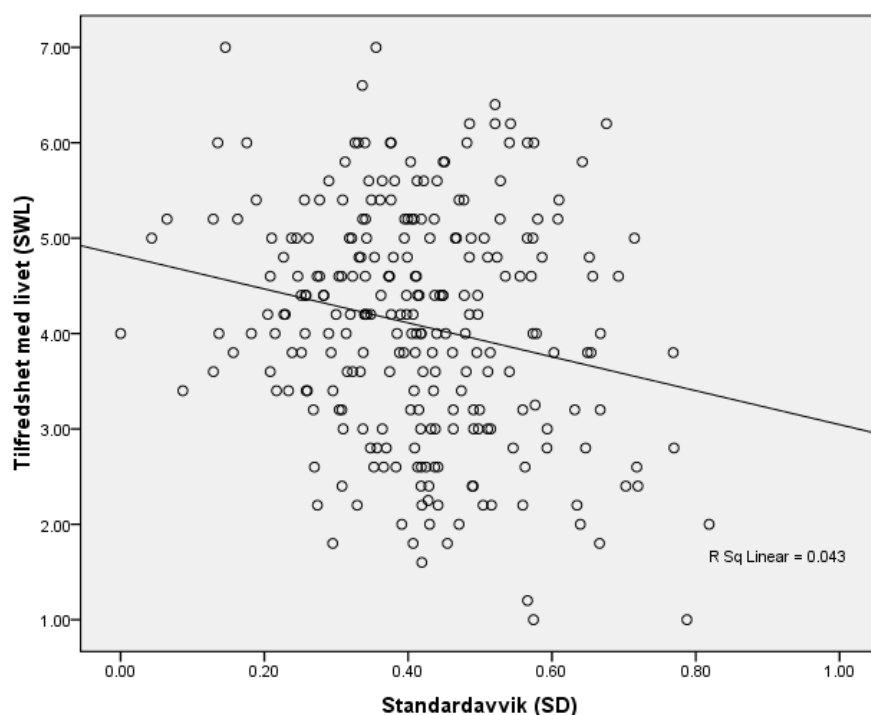
Karakterstyrker	Kina ( $N = 278$ )			Norge ( $N = 218$ )		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r</i>
Entusiasme	3.47	0.55	$0.40^{***}$	3.45	0.61	$0.55^{***}$
Håp/Optimisme	3.72	0.59	$0.40^{***}$	3.53	0.59	$0.55^{***}$
Nysgjerrighet	3.63	0.60	$0.40^{***}$	3.81	0.51	$0.43^{***}$
Humor /lekenhet	3.69	0.64	$0.36^{***}$	3.53	0.55	$0.28^{***}$
Kjærlighetsevne	3.98	0.54	$0.33^{***}$	3.77	0.63	$0.52^{***}$
Utholdenhet	3.54	0.61	$0.32^{***}$	3.53	0.60	$0.15^*$
Mot/Tapperhet	3.49	0.54	$0.32^{***}$	3.32	0.49	$0.13$
Selvdisiplin	3.32	0.50	$0.31^{***}$	3.24	0.55	$0.07$
Lederskap	3.74	0.52	$0.32^{***}$	3.56	0.46	$0.17^*$
Gruppearbeid	3.81	0.51	$0.31^{***}$	3.56	0.48	$0.21^{**}$
Perspektiv/visdom	3.38	0.60	$0.29^{***}$	3.65	0.45	$0.23^{**}$
Takknemlighet	4.00	0.53	$0.29^{***}$	3.65	0.57	$0.53^{***}$
Tilgivelse	3.72	0.58	$0.27^{***}$	3.40	0.51	$0.23^{**}$
Sosial intelligens	3.63	0.53	$0.26^{***}$	3.62	0.46	$0.28^{***}$
Skjønnhetssans	3.88	0.58	$0.23^{***}$	3.52	0.61	$0.19^{**}$
Vennlighet	3.97	0.48	$0.22^{***}$	3.84	0.54	$0.23^{**}$
Rettferdighetssans	3.96	0.48	$0.21^{**}$	3.93	0.42	$0.08$
Ærlighet/Integritet	4.00	0.47	$0.21^{**}$	3.74	0.43	$0.21^{**}$
Åndelighet	3.51	0.57	$0.20^{**}$	2.58	0.82	$0.16^*$
Kreativitet	3.49	0.69	$0.19^{**}$	3.34	0.58	$0.18^*$
Forsiktighet/Forstandighet	3.52	0.54	$0.17^{**}$	3.39	0.51	$0.05$
Vitebegjærlighet	3.55	0.59	$0.15^*$	3.53	0.56	$0.18^{**}$
Vurderingsevne	3.65	0.53	$0.13^*$	3.85	0.44	$0.07$
Beskjedenhet/ydmykhet	3.53	0.54	$0.13^*$	3.18	0.50	$0.02$

$r$  = Pearsons produkt-moment korrelasjoner; \* =  $p < .05$ ; \*\* =  $p < .01$ ; \*\*\* =  $p < .001$ .

### **Et balanseperspektiv.**

Problemstillingens andre del benyttet et balanseperspektiv, og hypotesen var at kinesere som har en bedre balanse mellom de ulike karakterstyrkene også er mer tilfreds med livet, mens det for de norske vil være motsatt. En måte å undersøke hvordan karakterstyrkene er relaterte og integrerte er å ta utgangspunkt i skårene for hver karakterstyrke for hvert individ og beregne et totalt standardavvik for de 24 karakterstyrkene for hver enkelt respondent (se Harrison & Klein, 2007, for en diskusjon av metode). Et lavt totalt standardavvik betyr at respondenten har mindre spredning i skårene for de ulike

karakterstyrkene, noe som indikerer at karakterstyrkene er mer integrerte og balanserte. Korrelasjonen mellom totalt standardavvik og tilfredshet med livet (SWL) ble derfor beregnet og er presentert for det kinesiske utvalget i Figur 1 nedenfor. Denne viser en statistisk signifikant negativ korrelasjon ( $r = -.21^{**}$ ,  $p = .001$ ) mellom standardavvik og SWL. Eller sagt på en annen måte, jo lavere standardavvik, som indikerer balanse, jo mer tilfreds med livet var kineserne. I det norske utvalget ble det antatt at sammenhengen kunne være motsatt, men her ble det ikke funnet noen sammenheng mellom standardavviket i karakterstyrker og SWL ( $r = .00$ ,  $p = .996$ ). Siden utvalgene har langt flere kvinner enn menn ble det også undersøkt om dette hadde noen betydning. Det viste seg at det er spesielt menn i det kinesiske utvalget som har lavt *SD* og høy SWL, men dette hadde ingen stor betydning og etter å ha kontrollert for kjønn var sammenhengen fortsatt signifikant ( $r = -.19^{**}$ ,  $p = .002$ ) for det kinesiske utvalget. Etter å ha kontrollert for kjønn også i det norske utvalget var det fortsatt ingen sammenheng mellom *SD* og SWL ( $r = -.02$ ,  $p = .812$ ).



**Figur 1.** Sammenhengen mellom totalt standardavvik (*SD*) for hvert individ (alle 24 karakterstyrker) og SWL i det kinesiske utvalget.  $r = -.21^{**}$ ,  $p = .001$ .

## Diskusjon

**Hovedfunn.** Analysene av den kulturelle variasjonen i karakterstyrker ga flere hovedfunn. For det første var det en forskjell i gjennomsnittsverdier for 19 av 24 karakterstyrker i de to kulturene. Typiske kollektivistiske karakterstyrker som sannsynligvis er viktige for å opprettholde harmoniske sosiale relasjoner ble skåret høyest blant de kinesiske deltagerne, mens mer individualistiske trekk skåret høyere i det norske utvalget. Men det var ingen konsistent sammenheng mellom de høyest skårede karakterstyrkene og tilfredshet med livet. Dette andre hovedfunnet gjaldt for begge kulturer. Det tredje hovedfunnet var at kinesere med mer integrerte og balanserte karakterstyrker var mest tilfreds med livet, mens det ikke ble funnet noen sammenheng mellom karakterstyrkenes standardavvik og SWL i det norske utvalget. Jeg skal nedenfor diskutere disse hovedfunnene og ta for meg de tre hypotesene som er fremsatt.

**Hypotese I:** Det eksisterer en kulturell forskjell i karakterstyrker, som innebærer at kinesere rangerer høyere karakterstyrker verdsatt i en kollektivistisk kultur, mens nordmenn rangerer høyere typisk individualistiske karakterstyrker.

**Kulturelle forskjeller.** Tabell 2, som viser en rangering av hvordan norske og kinesiske studenter skårer de 24 karakterstyrkene, gir informasjon om flere interessante forskjeller mellom de to kulturene. For det første ser man at de kinesiske studentene har en generell tendens til å skåre karakterstyrkene høyere (21 av 24 karakterstyrker) enn det de norske studentene gjør. Dette er et uventet funn da individer i vestlige land typisk har en selvfremmende tendens og individer i asiatiske land typisk har en selvkritiserende tendens (Kitayama, Markus, Matsumoto & Norasakkunkit, 1997; Markus & Kitayama, 1991; men se også Church, 2000). Her kan det legges til at studier som har funnet disse forskjellene ikke alltid er representative da de ofte har sammenlignet amerikanere og japanere. I tillegg er mange av studiene fra 80-tallet og fanger ikke opp de raske endringene i det urbane Kina. Kanskje er ikke dagens unge kinesiske studenter like selvkritiske som de var for noen 10-år siden? En annen faktor som kan spille inn er hvem man bevisst, eller ubevisst, sammenligner seg med når man besvarer et spørreskjema. Om respondentene i denne homogene gruppen av unge kinesiske studenter sammenligner seg med "kinesere flest" er det sannsynlig at det kan bidra til høyere skårer enn om de sammenligner seg med andre universitetsstudenter. På den annen side ser man at karakterstyrker som vitebegjærighet, utholdenhet og selvdisiplin som burde være viktige for denne gruppen, får relativt lave skårer.

For det andre syntes karakterstyrkene i de to kulturene å falle inn i et typisk individualistisk – kollektivistisk mønster (Hofstede, 1980). Karakterstyrker som ærlighet, vennlighet, takknemlighet og kjærlighet, som i større grad er *”other-focused”*, skårer høyest i det kinesiske utvalget, hvor også gruppearbeid og tilgivelse kommer høyt opp på listen. Så selv om Kina er i rask endring, og kanskje også i en mer individualistisk retning, er disse funnene en klar indikasjon på at karakertrekk som er viktige for å vedlikeholde sosiale relasjoner, fortsatt er fremtredende hos unge kinesere. I kontrast til dette ser man at de norske studentene er sterkest på mer *”ego-focused”* karakterstyrker som nysgjerrighet, vurderingsevne og perspektiv, karakterstrekk som oppmuntres og forbindes med individualitet og selvstendighet i en vestlig kultur. Disse forskjellene i karakterstyrker kan forklares av ulike kulturelle selvkonsept, og passer godt inn i modellen som beskriver et vestlig *independent* selv som er uavhengig og autonomt, og et asiatisk selv om er *interdependent* og i større grad definert av sosiale relasjoner med andre mennesker (Markus og Kitayama, 1991).

Informasjonen i tabell 2 indikerer derfor at det er kulturelle forskjeller i karakterstyrker, og tabell 3 viste at hele 19 av de 24 karakterstyrkene var statistisk signifikant forskjellige når man sammenlignet hvordan de ble skåret. Her ble i tillegg Cohens *d* beregnet for å gi et bedre grunnlag for å avgjøre om disse forskjellene, i tillegg til å være statistisk signifikante, også er *viktige* og *meningsfulle*. Effektstørrelse sier per definisjon noe om størrelsen på funnene, og ifølge Pedhazur & Schmelkin (1991) kan en gjennomtenkt fortolkning av effektstørrelser bidra til bedre forståelse av både styrke og viktighet i den konteksten studien er utført. Som vist i tabell 3 har ti karakterstyrker en liten til moderat effekt ( $d = 0.2 - 0.5$ ), syv karakterstyrker har en moderat effekt ( $d > 0.5$ ), og en karakterstyrke har en sterk effekt ( $d > 0.80$ ). Forskjellene i karakterstyrker mellom de to kulturene kan ut i fra dette tolkes til å være så store at det er sannsynlig at de kan ha forskjellig påvirkning på oppfatninger og atferd i de to kulturene. For eksempel har karakterstyrken ydmykhet en effektstørrelse på  $d = 0.67$ , noe som gir grunn til å tro at denne karakterstyrken manifesteres i litt ulik atferd på et kulturelt nivå. Den klart største forskjellen er i karakterstyrken åndelighet ( $d = 1.34$ ), som gir støtte til antagelsen om rasjonelle og vitenskapelig orienterte norske psykologistudenter. At den åndelige dimensjonen er viktigere hos kineserne er ikke helt overraskende, da kinesisk filosofi setter mennesket inn i en større kontekst som inkluderer både naturen, ”himmelen” og universet. Likevel er åndelighet ikke så viktig relativt til andre karakterstyrker. Derimot er karakterstyrken skjønnhetssans ( $d = 0.61$ ) både høyt skåret relativt hos kineserne, og i forhold til det norske utvalget. Dette reflekter kanskje at denne

karakterstyrken blir stimulert gjennom en større oppmerksomhet mot omgivelsene siden det er en viktig kulturell verdi å kunne tilpasse seg. Da blir det også viktig å vurdere om omgivelsene er vakre og harmoniske. At man finner de største forskjellene for karakterstyrkene åndelighet, skjønnhetssans og ydmykhet, er også en bekreftelse på at kineserne ikke setter seg selv i sentrum, men i større grad vender blikket utover og ser seg selv som en del av en større kontekst. At det er meningsfulle forskjeller bekreftes ytterligere av at de tre eneste karakterstyrkene som det norske utvalget skårer høyt på og samtidig er signifikant forskjellige fra det kinesiske utvalget, er nysgjerrighet, vurderingsevne og perspektiv. Dette er karakterstyrker som reflekterer det å ta personlige uavhengige valg og å følge egne interesser. Perspektiv kan være et litt misvisende navn på denne karakterstyrken, men måles med individorienterte spørsmål som ”jeg har et modent syn på livet” og ”andre ser på meg som en klok person”. Ingen av de 10 spørsmålene som adresserer denne karakterstyrken handler om evnen til å ta andres perspektiv, noe som er viktig i sosiale relasjoner. Kineserne, og interessant nok også japanere (Shimai et al., 2006), skårer lavt på de nevnte spørsmålene, og perspektiv havner nest nederst i tabell 2. Tilslutt ser man også av tabell 3 at de største forskjellene, bortsett fra de som er nevnt, finner man for typiske gruppeorienterte karakterstyrker som takknemlighet, tilgivelse, gruppearbeid og ærlighet, noe som også indikerer at det er viktige og meningsfulle forskjeller mellom de to kulturene.

Oppsummert kan man derfor si at når hele 19 av 24 karakterstyrker er statistisk signifikant forskjellige, og at disse forskjellene også kan tolkes som meningsfulle, gir dette støtte til hypotese I. Karakterstyrkene ser ut til å gruppere seg i et kollektivistisk – individualistisk mønster, noe som indikerer en kulturell dimensjon som kan forklare forskjellene. Dette funnet er i tråd med krysskulturell teori som er beskrevet tidligere, men er likevel et viktig funn som kan ha implikasjoner for positiv psykologi fordi det syntes å svekke den sentrale hypotesen om universelle karakterstyrker (Peterson & Seligman, 2004) som er en hypotese som har fått støtte i tidligere studier. Som jeg har diskutert tidligere finnes det flere ulike posisjoner innenfor positiv psykologi når det gjelder kulturens betydning, og ikke alle deler en ”culture-free” tilnærming, men de krysskulturelle studiene som hittil er utført argumenter i hovedsak for en sterk grad av universalitet. Hvor langt denne universaliteten strekker seg er ikke helt klart, og jeg skal forsøke å tydeliggjøre dette. Den tilsynelatende motsetningen mellom tidligere funn og funnene i denne studien trenger derfor en avklaring. Jeg vil nedenfor argumentere for at det er problematiske sider ved universalitetshypotesen, og diskutere tolkninger av de empiriske funnene som er gjort i tidligere krysskulturelle studier.

**Universalitetshypotesen.** For å forstå universalitetshypotesen kan det være nødvendig å presisere Peterson og Seligmans (2004) ståsted: “The stance we take toward character is in the spirit of personality psychology and specifically that of trait theory” (s. 10). Selv om begreper som ”moralske karakterstyrker”, ”kultivering”, og ”dyder”, og samtidig hyppige referanser til Aristoteles, Eudaimonia og det gode liv, sannsynligvis har skapt uklarheter om positiv psykologis epistemologiske og filosofiske ståsted (se for eksempel Lazarus, 2003; Martin, 2007) og bidratt til den engasjerte kritikken fra mange forskere (se for eksempel Held, 2005; Sugarman, 2007), syntes likevel positiv psykologi å være godt forankret i personlighetspsykologien og trekk teori. Karakterstyrker er definert som *personlighetstrekk med en moralsk verdi* (Park & Peterson 2008), og at en karakterstyrke er “*trait-like*” var også et kriterium for å bli inkludert i VIA-CS. Peterson og Seligman (2004; se også Park, Peterson & Seligman, 2004) spekulerer som nevnt også i at karakterstyrkene, på samme måte som personlighetstrekk, er biologisk forankret, og “*evolutionarily predisposed*”, noe det også finnes en viss støtte for. For eksempel fant Steger, Hicks, Kashdan, Krueger og Bouchard (2006) at det var signifikante genetiske effekter for 21 av 24 karakterstyrker og konkluderer med at som de fleste psykologiske trekk viser også VIA trekkene en genetisk påvirkning. I en annen studie av Macdonald et al. (2008) som analyserte strukturen i VIA-CS viste det seg også å være signifikante relasjoner mellom de 24 karakterstyrkene og ”Big Five” personlighetsmodellen. For eksempel hadde *Intellekt*, en av faktorene som ble avdekket i studien til Macdonald et al. (2008) og som inkluderte blant annet karakterstyrkene kreativitet, nysgjerrighet, vitebegjærighet og perspektiv, en korrelasjon på .68 med Big Five faktoren *Openness to experience*. Det syntes derfor å være betydelig overlapp mellom karakterstyrker og andre personlighetstrekk. Siden ”Big Five”, eller femfaktor modellen for personlighet (Five-Factor Model; FFM), i mange studier har fått sterk støtte for universalitet på tvers av kulturer (McCrae & Costa, 1997), er det dermed en logisk slutning å hevde at også karakterstyrkene i VIA klassifiseringen burde ha stor grad av universalitet på tvers av kulturer. Likevel er flere problematiske aspekter ved denne hypotesen.

**The Chinese tradition factor.** For det første kan man stille spørsmål ved om personlighetsmodeller som Big Five virkelig er så universelle som det argumenteres for. Dette er et spesielt relevant spørsmål når studiene inkluderer kollektivistiske kulturer med en stor “*cultural distance*”, det vil si store forskjeller i for eksempel språk, familierelasjoner, religion og verdisystemer, i forhold til en vestlig kultur hvor personlighetsmodellene er utviklet. Triandis & Suh (2002) mener at siden alle mennesker tilhører samme art og

personlighetstrekk har generiske røtter er det sannsynlig at likhetene mellom kulturelle grupper er større enn forskjellene. Men de hevder også at selv om McCrae og Costa (1997) syntes å ha funnet sterk empirisk støtte for en universell personlighetsstruktur, er samtidig mye av den empiriske støtten fra studier utført i land med mindre kulturell distanse, og når den kulturelle distansen øker blir empirien ikke like entydig. Det er derfor spesielt interessant at når forskere i Kina i tillegg til Big Five benyttet en *emic* (kultur spesifikk) personlighetsmåling (CPAI; The Chinese Personality Assessment Inventory), fant de blant annet en *Chinese tradition* faktor, som ikke hadde noen relasjon til Big Five (ingen ladninger) (Triandis & Suh, 2002). Denne faktoren er basert på ulike personlighetsskalaer i CPAI som tok hensyn til spesifikke aspekter ved kinesiske kultur som for eksempel *harmoni* (indre og interpersonlig), *ren qing* (relasjonsorientering) og ”å bevare ansikt” (Cheung et al., 2001). Dette er personlighetskarakteristikk som er sentrale for sosiale relasjoner i kinesisk kultur, men som kanskje også har generaliserbarhet til andre kulturer. Chinese tradition faktoren ble derfor omdøpt til ”*The Interpersonal Relatedness Factor*”. Cheung et al. (2001) fant også i sine studier at Big Five faktoren *Openness to experience* ikke dukket opp i CPAI skalaene, og de spekulerer i om denne faktoren kanskje ikke er så relevant for en kinesisk personlighet. Disse funnene fikk Cheung et al. (2001) til å konkludere med at ”... this important interpersonal dimension forms a significant component of Chinese personality” (s. 425) og mener at dette reiser mange spørsmål om vestlige personlighetsmodeller. Man kan derfor spekulere i om det finnes grunnleggende forskjeller i en vestlig og en kinesisk personlighetsstruktur, som også reflekteres i forskjellene i karakterstyrker mellom norske og kinesiske studenter i denne studien.

**Karaktertrekk, verdier og filosofiske dyder.** Universalitetshypotesen er basert på at karakterstyrkene i VIA-CS er biologisk forankret, ”*evolutionarily predisposed*” og trait-like. Dette kriteriet definerer karakterstyrkene som stabile og globale, som innebærer generaliserbarhet på tvers av tid og situasjoner. Men oppfyller alle karakterstyrkene disse kriteriene i samme grad? Er alle like mye trait-like? Kanskje er nysgjerrighet og vennlighet medfødte trekk, men hva med måtehold og visdom? Det er intuitivt å tro at noen karaktertrekk må kultiveres mer enn andre gjennom livsløpet.

Et av argumentene for å plassere typiske personlighetstrekk, kulturelle verdier og moralske og filosofiske dyder i samme klassifisering er at de i mer eller mindre grad representerer predisponerte trekk som er nødvendige for å dekke sosiale grupper og samfunns behov for overlevelse. Peterson og Seligman (2004) finner støtte for dette synet i

evolusjonpsykologien og for eksempel Schwartz og Bilskys (1987) teori om universelle verdier, som har fått empirisk støtte i flere studier (Schwartz & Sagiv, 1995). Jeg skal ikke her diskutere hver enkelt karakterstyrke, men heller påpeke at det kan være en overforenkling kun å definere *alle* karakterstyrker som trait-like og universelle uten å si noe om kulturens påvirkning i ulike situasjoner. Sannsynligvis vil det være stor variasjon i karakterstyrker som har en sterk biologisk disposisjon og de som ikke har det, noe som vil ha ulike implikasjoner for atferd i ulike kulturer. Og selv karakterstyrker som har tilnærmet den samme biologiske forankringen kan manifesteres veldig forskjellig fordi den kulturelle påvirkningen varierer. For eksempel argumenter flere forskere med at personlighetstrekk predikerer atferd i mindre grad i kollektivistiske kulturer enn individualistiske kulturer, på grunn av sterkere sosiale normer og rolleforventninger (Church, 2000).

Oppsummert kan man derfor hevde at Peterson & Seligman anvender et darwinistisk perspektiv på karakterstyrker (Jørgensen & Nafstad, 2004) og går langt i å forklare atferd og kultur ut fra generelle biologiske trekk. I et evolusjonpsykologisk perspektiv er det logisk at atferden blir universell og de kulturelle forskjellene små. Men spørsmålet er om alle karakterstyrkene i VIA klassifiseringen kan forklares i et slikt perspektiv, og man skulle anta at det ville være vanskelig å finne solid empirisk støtte for universalitetshypotesen. Likevel hevder altså tidligere krysskulturelle studier i positiv psykologi å ha gjort nettopp det. Jeg skal derfor nå se nærmere på disse.

**Empiriske data.** Jeg har tidligere redegjort for to relevante krysskulturelle studier i positiv psykologi, som argumenterer for universalitet i karakterstyrker på bakgrunn av høye Spearman  $\rho$  korrelasjoner. I studien til Park et al. (2006), hvor hele 54 nasjoner ble sammenlignet med et stort amerikansk utvalg, var korrelasjonene høye. Vestlige, engelsk språklige land hadde typisk korrelasjoner større enn .90 sammenlignet med det amerikanske utvalget (uvektet), og dette gjaldt interessant nok også gruppene fra Japan ( $N = 79$ ,  $\rho = .92$ ) og Hong Kong ( $N = 115$ ,  $\rho = .95$ ), mens Norge ( $N = 77$ ,  $\rho = .84$ ) og Kina ( $N = 36$ ,  $\rho = .78$ ) lå noe lavere. Også andre land som regnes som mer kollektivistiske, Venezuela ( $N = 47$ ,  $\rho = .90$ ) (se Hofstede, 2001) og Nigeria ( $N = 24$ ,  $\rho = .81$ ) hadde relativt høye korrelasjoner med det amerikanske utvalget.

Alle korrelasjonene i studien til Park et al. (2006) er høye, og *samtlig*e er høyere enn en Spearman  $\rho = .61$  som jeg fant mellom de norske og kinesiske studentene. En direkte sammenligning av det norske og kinesiske utvalget med det amerikanske utvalget til Park et



al. (2006) ga korrelasjoner på henholdsvis  $\rho = .83$  ( $p < .01$ ) og  $\rho = .61$  ( $p = .02$ ), og en direkte sammenligning mellom de kinesiske utvalgene ga den hittil laveste korrelasjonen på  $\rho = .50$  ( $p = .02$ ). Dette indikerer at de norske studentene ligner mye på det amerikanske utvalget, mens de kinesiske studentene ligner mindre på det amerikanske utvalget og enda mindre på det kinesiske utvalget til Park et al. (2006). Tilsvarende ligner de to japanske utvalgene i studien til Park et al. (2006) og Shimai et al. (2006) også lite på hverandre med en  $\rho = .50$  ( $p = .014$ ). Utvalgene jeg har sammenlignet er forskjellige i demografiske variabler, spesielt alder, og er ikke direkte sammenlignbare. Likevel er forskjellene så tydelige og konsistente at jeg skal forsøke meg på en tolkning.

Hvis man ser nøyer på hvilke karakterstyrker som er mest forskjellige så ser man at det kinesiske utvalget til Park et al. (2006) rangerer høyt individualistiske trekk som vurderingsevne, perspektiv og vitebegjærighet, mens vennlighet, ærlighet, takknemlighet og gruppearbeid kommer lenger ned på listen. Hvis man ser på alle de 54 nasjonene ser man at typisk individualistiske trekk generelt blir høyt rangert, hvor nysgjerrighet, vurderingsevne og vitebegjærighet ofte kommer blant de tre øverste. I de to papirbaserte studiene med japanere og kinesere (denne studien) blir disse karakterstyrkene lavere rangert. Kan dette forklares av aldersforskjellen i utvalgene? Blir kinesere og japanere mer individualistiske i sine karakterstyrker med alderen? Det finnes ingen studier av dette i positiv psykologi, men i en studie av Linley et al. (2007) som sammenlignet ulike aldersgrupper i Storbritannia fant man at den eldste gruppen ( $> 65$ ) var den mest nysgjerrige og vitebegjærlige, men det var ingen forskjell mellom 20 åringer og 40 åringer, som er de aktuelle gruppene her.

Internett surveys er en effektiv måte å rekruttere mange respondenter, men det er grunn til å stille spørsmål ved om utvalget er representativt nok til å hevde at de også representerer universelle karakterstyrker. Respondentene er selvselekterte, og mange har fulgt linken fra Seligmans bok *Authentic Happiness*. Man sitter igjen med et inntrykk av at det Park et al. (2006) har funnet ikke er universelle karakterstyrker eller "something pervasive about human nature", men heller voksne mennesker som har det til felles at de har universitetsutdannelse, er nysgjerrige og kunnskapssøkende individualister. De er ikke så optimistiske (rangeres lavt), men leter likevel etter "ekte lykke", men andre steder enn i religion eller i det åndelige. Dette er kanskje uttrykk for en søken etter mening og selvrealiseringen som er typisk i en vestlig individualistisk kultur, men også i kollektivistiske kulturer finner man mange individualister (Triandis, 1991). Det skal også nevnes at i studien til Park et al. (2006) og de fleste andre web undersøkelser har VIA-IS kun vært tilgjengelig på

engelsk (er nå oversatt til flere språk), og at de ikke-vestlige utvalgene som regel er små. Jeg vil derfor konkludere med at man skal være forsiktig med å generalisere fra utvalgene i web surveys, og spesielt for asiatiske kulturer kan funnene gi et feilaktig inntrykk av hvordan karakterstyrker rangeres. De empiriske studiene jeg har redegjort for syntes ikke å gi grunnlag for noen sterkt støtte for universalitetshypotesen, og jeg vil hevde at de kulturelle forskjellene som jeg har funnet mellom norske og kinesiske studenter er reelle, og kan bedre forklares med krysskulturell teori og spesielt en individualisme – kollektivism dimensjon.

**Hypotese II.** De høyest rangerte karakterstyrkene i det kinesiske og norske utvalget er sterkest assosiert med tilfredshet med livet (SWL).

Tabell 4 viser at ærlighet, takknemlighet, kjærlighet, vennlighet og rettferdighet rangeres høyest hos kineserne, mens rettferdighet, vurderingsevne, vennlighet, nysgjerrighet og kjærlighet rangeres høyest hos det norske utvalget. Tabell 4 er basert på alle respondentenes rangering av karakterstyrker, og de fem høyest rangerte kaller jeg, for å gjøre fremstillingen enklere, gruppens signaturstyrker. Tabell 5 viser hvordan disse er relatert til SWL (her er korrelasjoner beregnet for absolutte skårer og ikke rangerte skårer). Blant kineserne er alle signaturstyrkene positivt relatert til SWL, men kun kjærlighet havner blant de fem sterkeste relasjonene (5). Hos de norske er kjærlighet og nysgjerrighet blant de karakterstyrkene som er sterkest relatert med SWL, mens de to *høyest rangerte* karakterstyrkene rettferdighet og vurderingsevne ikke har noen statistisk signifikant relasjon til SWL. Dette gir et blandet bilde av relasjoner mellom karakterstyrker og SWL, og syntes ikke å støtte hypotese II. Riktignok har alle de kinesiske signaturstyrkene korrelasjoner høyere enn .21, men de samler seg stort sett midt på den rangerte listen over karakterstyrker. For det norske utvalget virker det som det er annerledes, med signaturstyrker representert med signaturstyrker fra kjærlighet og nysgjerrighet på toppen av listen, vennlighet på midten, og rettferdighet og vurderingsevne på bunnen. Oppsummert kan man derfor si at de høyest rangerte karakterstyrkene i en kultur ikke er de samme som er sterkest relatert til SWL.

Funnene beskrevet ovenfor antyder at sammenhengene mellom karakterstyrker og SWL er sammensatte. Hvorfor er ikke karakterstyrken rettferdighetssans, som skåres høyt i begge kulturer, sterkere relatert til SWL? Hvorfor har ikke vurderingsevne, som ble rangert nest høyest i det norske utvalget, noen sammenheng med SWL? Og selvdisciplin, som er en karakterstyrke som har mange positive konsekvenser (Tangney et al., 2006), har heller ingen sammenheng med SWL i det norske utvalget, men har en korrelasjon på  $r = .31$  hos kineserne.

Høyt rangerte karakterstyrker relateres derfor ikke nødvendigvis til SWL. Hvordan kan dette forklares?

Som nevnt hevder Peterson og Seligman (2004) at karakterstyrker utgjør et fundament og en vei til et psykologisk godt liv, men kanskje er ikke SWL et presist mål på det dette. Vittersø et al. (2009) diskuterer nettopp dette problemet og argumenter for at følelser av "pleasure" er overrepresentert, og følelser av engasjement og interesse er underrepresentert i SWL. SWLS er et populært instrument i positiv psykologi, og er ment å være en helhetlig, vurdering av ens liv, en sum av alle gode og dårlige øyeblikk. Men Vittersø et al. (2009) mener at i praksis vil noen opplevelser spille en større rolle enn andre, og at det er "pleasant experiences" som vil ha størst betydning i en slik global øyeblikksvurdering (se også Oishi et al., 2003). Kort fortalt fremsetter de derfor blant annet hypoteser om at SWL har en pleasantness bias, og at SWL ikke er relatert til målinger av personlig vekst. De tester og finner støtte for disse hypotesene, noe som er interessant av flere grunner. For det første, og som var konklusjonen til Vittersø og medarbeidere, syntes ikke SWL å være en tilstrekkelig estimator for "the optimal functioning person", en god karakter eller et godt liv. For det andre kan denne skjevheten i SWL forklare hvorfor karaktertrekk som vitebegjærighet og vurderingsevne er så svakt relatert til SWL i min studie. For eksempel måles karakterstyrken vitebegjærighet med spørsmål som: "Hver dag gleder jeg meg til å vokse og modnes" og "jeg er en sann tilhenger av livslang læring". Dette er spørsmål som har å gjøre med personlig vekst og som syntes å relatere seg lite til SWL. Karakterstyrken vurderingsevne måles med spørsmål som: "Jeg setter pris på min evne til kritisk tenkning". Kritisk tenkning er en egenskap som oppmuntres hos universitetsstudenter, men som kanskje ikke skaper positive følelser eller opplevelser i et kort tidsperspektiv. Kanskje tvert imot. Generelt ser man, og spesielt for det norske utvalget, at karakterstyrker som krever anstrengelser gjennom for eksempel intellektuell aktivitet eller selvbegrensende aktiviteter som selvdisciplin, forsiktighet og ydmykhet, ikke syntes å være noen kilde til tilfredshet i en øyeblikksmåling av SWL. Dette er likevel aktiviteter som kan bidra til positive konsekvenser i et lengre perspektiv.

"Pleasantness" skjevheten i SWL kan forklare hvorfor karakterstyrker som medfører anstrengelse relateres svakt til tilfredshet, og også hvorfor karakterstyrker som entusiasme, optimisme, humor og kjærlighet har de sterkeste sammenhengene med SWL i begge kulturer. Men karakterstyrken nysgjerrighet, som kanskje kan forbindes med personlig vekst, skiller seg ut med en høy korrelasjon i begge kulturer. Faktisk er det noe overraskende at man finner de sterkeste relasjonene til SWL for karakterstyrkene entusiasme, håp/optimisme og nysgjerrighet, hos *både* kinesere og nordmenn, og denne sammenhengen ble også funnet for

japanerne i studien til Shimai et al. (2006) og hos sveitsere i studien til Peterson et al. (2007). Også i studien til Steger et al. (2007) fant man den sterkeste relasjonen mellom disse tre karakterstyrkene og et mål for "well-being", og Steger et al. (2007) forslo at disse karakterstyrkene kanskje har et felles underliggende trekk, som de beskrev som en "... a positive, appetitive orientation to one's surroundings and future" (Steger et al., 2007, s. 531). Kanskje er nysgjerrighet, slik det er målt i VIA-IS, et trekk som er naturlig og uanstrengt, og derfor fanges bedre opp i SWL?

SWL er kanskje ikke en god indikator for en optimalt fungerende person og et godt liv, og kanskje vil den mulige skjevheten derfor også tilsløre kulturelle forskjeller. Selv om det norske utvalget varierer mer, syntes det å være stor grad av likhet mellom de to kulturene. På karakterstyrkene utholdenhet, mot og selvdisciplin skiller likevel kineserne seg ut med relativt sterk sammenheng med SWL, sammenlignet med det norske utvalget. Dette kan ha sammenheng med en kulturell anerkjennelse av å innfri rolleforventinger (for eksempel anerkjennelse for å være en iherdig student) og gjøre sin plikt, som har røtter i Konfutsianske verdier som *wenzhong* (personlig integritet og stabilitet), *yao mianzi* (beskytte ansikt; en selvregulerende moralsk mekanisme) og *naili* (utholdenhet) (Chinese Culture Connection, 1987; Fang, 2003).

Man kan tilslutt spekulere i om SWL på grunn av sin mulige "pleasantness" skjevhet antyder noe om hvilke karaktertrekk som har en sterk biologisk komponent og hvilke som ikke har det. Det var kanskje ikke uten grunn at Aristoteles fremhevet visdom, rettferdighet og måtehold som viktige dyder som måtte kultiveres gjennom læring og erfaring.

**Hypotese III.** Kinesere med best balanse mellom karakterstyrker er mest tilfreds med livet, og nordmenn med størst avstand mellom karakterstyrker er mest tilfreds med livet.

Her var antagelsen at kinesere med en god balanse mellom karakterstyrker er bedre tilpasset sin kultur og derfor mest tilfreds med livet, og motsatt at nordmenn som prioriterer noen karakterstyrker fremfor andre for å fremheve sin individualitet, er mest tilpasset en vestlig kultur og er de mest tilfredse. Hypotese III ble bekreftet kun for det kinesiske utvalget med en statistisk signifikant korrelasjon mellom det totale standardavviket for hvert individs 24 karakterstyrker og SWL ( $r = -.21^{**}$ ,  $p = .001$ ). Dette funnet er interessant, men ikke helt overraskende.

Også Aristoteles hadde et helhetlig og integrert perspektiv på karakterstyrker (Schwartz & Sharpe, 2006), men det er nok likevel asiatisk kultur og filosofi som forbindes med holisme, balanse, harmoni og gjensidige avhengige relasjoner. Ifølge kinesisk filosofi er

verden hele tiden i bevegelse og også full av motsetninger. Dette illustreres med det kjente Yin Yang symbolet som representerer et grunnleggende prinsipp om at det i alle ting finnes to motstridende og skiftende, men samtidig avhengige og komplementære krefter, som hele tiden søker en balanse (Lu et al., 2001; Nisbett, 2004). Man forsøker å unngå ytterligheter og overdrivelser. Dette prinsippet om helhet, harmoni og balanse gjennomsyrrer kinesisk kultur og tenkning, og det er derfor en sannsynlig forklaring at kinesere må beherske og balansere mange karakterstyrker samtidig for å vedlikeholde harmoniske relasjoner, og at denne kulturelle tilpasningen gir mer tilfredshet med livet.

Helhetstenkning og søken etter harmoni innebærer at konteksten får mye større oppmerksomhet i asiatiske kulturer (se for eksempel Masuda & Nisbett, 2001). Attribusjoner av andres atferd er et eksempel på dette. Kinesere ser seg i større grad som en del av en kontekst, og søken etter balanse og harmoni i sosiale relasjoner er karakteristisk for et interdependent selv. I motsetning til et vestlig independent selv hvor det kulturelle normative imperativ er å oppdage og uttrykke sine unike egenskaper, er det kulturelle normative imperativ for et interdependent selv å vedlikeholde gode sosiale relasjoner (Markus & Kitayama, 1991). I følge Markus og Kitayama (1991) blir i det siste tilfelle egne meninger og karakteristikk underordnet den sosiale konteksten, og evnen til tilpasning og selvregulering blir sett på som kulturelle idealer. Dette blir derfor også en kilde til økt selvfølelse, og sannsynligvis mer tilfredshet.

En mulig annen forklaring på balanserte karakterstyrker bør vurderes. For et interdependent selv er den sosiale situasjonen og konteksten, i større grad bestemmende for atferd, og det kan være at de kinesiske respondentene hadde problemer med å finne meningsfulle svar på de kontekstuavhengige og ofte absolutte spørsmålene i VIA-IS. For eksempel kan spørsmål som ”jeg er en klok person” eller ”jeg er en svært disiplinert person” være lettere å svare på for mennesker i en vestlig kultur hvor man kanskje er mer opptatt av sine personlige karakteristikk, og hvor man beskriver seg selv med stabile, globale egenskaper. Dette er i tråd med en studie av Cousins fra 1989 (sitert av Markus & Kitayama, 1991) som sammenlignet japanske og amerikanske universitetsstudenters selvbeskrivelser i ”*The Twenty Statements Test*” (TST). Dette er en enkelt test hvor man svarer 20 ganger på det samme åpne spørsmålet: *Hvem er jeg?* Det viste seg at japanere fant det vanskeligere og kunstig å fylle ut den originale TST, enn en modifisert utgave som også definerte kontekst. Her har riktignok andre studier ikke funnet noen sammenheng mellom kultur og besvarelse av TST (se Church, 2000 for en diskusjon). Likevel, om det var tilfelle at kineserne i denne studien hadde vansker med å besvare VIA-IS betyr det fortsatt at konteksten er viktig, men

det vil kunne gi mindre presis informasjon om karakterstyrkene, for eksempel ved at respondentene oftere krysser av for ”nøytral” (skårer ved å velge 3 på skalaen). Kineserne kan dermed fremstå med mer balanserte karakterstyrker enn de faktisk har. Dette ble derfor vurdert og diskutert som et mulig problem, men det generelle inntrykket var at spørsmålene, som var oversatt og tilpasset mandarin, ikke ble oppfattet som kunstige. En uformell testing med noen få respondenter ga også en bekreftelse på dette.

Balanserte og integrerte karakterstyrker syntes altså å være en kilde til tilfredshet hos kineserne, mens det ikke ble funnet noen slike sammenhenger for det norske utvalget. Hypotesen var at de med størst avstand mellom karakterstyrker, som kan tolkes som et individuelt særpreg, var mest tilfreds. Dette stemte altså ikke, og en nærmere gransking av analysene viste at faktisk skiller det første leddet i SWLS ”Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske det var” seg ut med en korrelasjon på  $-.11$  med totalt *SD*. Dette er ingen signifikant sammenheng ( $p = .10$ ) men kan indikere at det norske utvalget heller i samme retning som kineserne. Man kan derfor spekulere i om også i det norske utvalget er de mest tilfredse de med mest balanserte karakterstyrker. Vi er kanskje likevel ikke så individualistiske som man av og til kan få inntrykk av? Eller kanskje er det slik at man ikke finner de mest markante individualistene blant unge psykologistudenter.

Mye tyder på at det norske sosialdemokratiske samfunnet utvikler seg i en mer individualistisk retning (se Hellevik, 2008; Nafstad, Blakar, Botchway & Rand-Henriksen, 2009). Men selv om ord som samhold, solidaritet og plikt, som representer verdier som indikerer en tilknytning til fellesskapet, syntes å bli mindre vanlig i det norske språket, betyr ikke dette at vi samtidig har fått et redusert sosialt behov. Som Nafstad et al. (2009) påpeker er vi sosiale vesener fra fødselen av, og avhengige av andre på ulike måter. Dette bekreftes av de omfattende analysene fra *Norsk Monitor* (Hellevik, 2008) hvor det viste seg at tilfredshet med nære relasjoner, enten gjennom familie eller venner, hadde størst effekt på lykkefølelsen. Enslige middelaldrende menn var minst lykkelige. Og av konkrete verdier var det nærhet som hadde størst betydning for å føle seg lykkelig. På bakgrunn av dette syntes som det er viktig også for de norske studentene å kunne balansere mange karakterstyrker for å kunne opprettholde gode sosiale relasjoner. Harmoniske sosiale relasjoner er ikke like viktige som det syntes å være for kineserne, men å fremheve sin individualitet i for stor grad i form av spesifikke og unike karaktertrekk, syntes heller ikke å gi noen ekstra tilfredsstillende for de fleste av de som er vokst opp i den norske kulturen.

## Metodeutfordringer og begrensninger

Antropologen Malinowski mente i sin tid at man ikke kunne ”compare the incomparable” (Berry, 1969). Vidt forskjellige kulturer lar seg ikke sammenligne og må studeres på egne premisser mente han. Innføring av Hofstedes (1980) kulturelle dimensjoner syntes å ha vist at kulturer lar seg sammenligne, men ikke uten utfordringer. Disse er spesielt knyttet til måleinstrumentene som benyttes. Church (2000) advarer mot at uten tilstrekkelig ”measurement equivalence”, som blant annet innebærer at det man måler har samme *funksjon* og *mening* i begge kulturer, kan tolkninger av gjennomsnittsforskjeller både være vanskelige og risikofylte, og kan lede til stereotypiske og etnosentriske karakteristikk. Er for eksempel beskrivelsen av individualistiske nordmenn og kollektivistiske kinesere kun en fortolkning som passer inn i stereotypiske oppfatninger av vestlige og asiater? To relevante utfordringer i denne studien har vært oversettelse (språk), og responsstil.

Siden ingen tidligere publiserte studier har benyttet en papirversjon av VIA-IS oversatt til mandarin og besvart av respondenter fra fastlands Kina (Beijing), var det usikkerhet knyttet til selve oversettelsen og til om spørsmålene ble oppfattet som meningsfulle. Som beskrevet tidligere ble dette derfor gitt stor oppmerksomhet, og det ble funnet at både oversettelsen og flere av spørsmålene har forbedringspotensial. Reliabiliteten til de ulike skalaene var likevel god, bortsett fra for selvdisciplin, og de fleste spørsmålene syntes å være meningsfulle på tross av innebygde kulturelle preferanser og kontekstuavhengighet. Likevel ville det ha vært en styrke å ha kunnet gjennomført en egen pilotstudie med kinesiske deltagere hvor måleinstrumentets reliabilitet og validitet hadde blitt ytterligere testet og analysert.

Et viktig og velkjent problem i krysskulturell forskning er at kulturene som sammenlignes har ulik responsstil, det vil si forskjeller i hvordan man besvarer et spørreskjema. Eksempler på dette er systematiske tendenser til å være enig i påstander, systematisk unngåelse av å bruke ytterkanter på en skala, eller svare i overensstemmelse med sterke sosiale normer. Slike mulige kulturbetingende responsstiler kan innføre systematiske målefeil som kan gjøre resultatene vanskelig å tolke. For eksempel argumenterer Schimmack, Oishi & Diener (2005) for at forskjeller i responsstil sannsynligvis har bidratt til at den tidligere nevnte meta-studien til Oyserman og medarbeidere ikke fant de forventede forskjellene mellom individualistiske og kollektivistiske kulturer. Dette er en alvorlig metodisk utfordring i den krysskulturelle forskningen som har fått økende oppmerksomhet og det finnes ulike fremgangsmåter for å forsøke å korrigere for dette (se for eksempel Hofstede,

2001, Oishi et al., 1997, Schimmack et al., 2005). Det er ikke anledning til å diskutere disse her, men slike fremgangsmåter kunne vært en styrke også i denne studien som sammenligner norske og kinesiske studenter. For eksempel var det uventet at det kinesiske utvalget skåret høyere på nesten alle karakterstyrker, noe som kan skyldes en kulturell responsstil. Samtidig viser noen studier at selv om det eksisterer signifikante forskjeller i responsstil, trenger ikke dette å ha stor betydning for krysskulturelle sammenligninger av gjennomsnittsforskjeller (Chen, Lee & Stevenson, 1995). Det finnes ingen enighet eller en enkel metode for å håndtere ulike responsstiler, men beregning av en relativ rangering av karakterstyrker (tabell 4) kan redusere påvirkningen fra kulturelle forskjeller i responsstil. Men slike metoder har også sine ulemper, da responsstilen antageligvis ikke er uavhengig av viktige aspekter ved en kultur (Schimmack et al., 2005). Man risikerer dermed å kontrollere vekk det man faktisk leter etter.

Problemet med ujusterte data i tidligere studier kan ha ført til at de kulturelle dimensjonene har blitt utvasket eller reversert, slik at for eksempel japanere og kinesere i enkelte studier har blitt mer individualistiske enn amerikanere (se Heine et al., 2002). I denne studien har derimot I-K dimensjonene vært tydelige, noe som tyder på at VIA-IS er et måleinstrument som fanger opp viktige kulturelle forskjeller på tross av mulige ulike responsstiler. Det store antall spørsmål og antall karakterstyrker er sannsynligvis en styrke i denne sammenheng. Selv om VIA-CS har tatt mye hensyn til asiatiske tradisjoner, er mange viktige aspekter, som for eksempel plikt og rolletilpasning, respekt for eldre og harmoniske relasjoner, utelatt for å lage en universell klassifisering. Det kan likevel være at de mange spørsmålene og karakterstyrker som vennlighet, ærlighet, takknemlighet og mot fanger opp også kulturspesifikke verdier. Det er også en styrke at de fleste spørsmålene adresser *konkrete selvbeskrivelser* fremfor spørsmål om hva som er *viktige* eller *ønskelige* karakterstyrker, noe som kan gi helt andre svar, og som kanskje også er mer påvirket av ulike responsstiler. På tross av sine mange kontekstuavhengige spørsmål, og at det er behov for revideringer, syntes VIA-IS å være et måleinstrument som er i stand til å avdekke kulturelle forskjeller, i det minste i en I-K dimensjon. Og det er kanskje noe overraskende siden VIA-IS i utgangspunktet ble utviklet for å måle universelle karakterstyrker.

Bruk av universitetsstudenter som respondenter har mange fordeler, de er lett tilgjengelige og de er ofte familiære med å besvare spørreskjemaer. Samtidig er det en gruppe mennesker som ikke er representative for resten av befolkningen, da de for eksempel er en ganske homogen gruppe aldersmessig. De er også i ferd med å ta en høyere utdanning enn det



folk flest har. Mangel på representativitet gjelder spesielt for de kinesiske studentene som er en utvalgt elite i et hierarkisk oppbygd samfunn med store forskjeller.

### **Konklusjoner og implikasjoner**

Formålet med denne studien var å undersøke kulturell variasjon i karakterstyrker og dermed bidra til det empiriske grunnlaget på dette området. Studien har benyttet et krysskulturelt perspektiv og søkte å finne svar på tre hypoteser. Den første hypotesen som antok at kinesere rangerer mer kollektivistiske, og nordmenn mer individualistiske, karakterstyrker høyest, ble bekreftet. Selv om det også var mange likheter falt karakterstyrkene tydelig inn i et I-K mønster, og gir dermed støtte til den krysskulturelle teorien på dette området. Dette funnet syntes dermed samtidig å svekke Peterson og Seligmans hypotese om en sterk universalitet i karakterstyrker. Den andre hypotesen som antok at de høyest rangerte karakterstyrkene også var sterkest relatert til tilfredshet med livet ble ikke bekreftet. Dette funnet står dermed i motsetning til den intuitive tanken om at høyt rangerte karakterstyrker reflekter en søken etter et tilfredsstillende og godt liv, og står også i motsetning til Peterson og Seligmans hypotese om at en persons signaturstyrker er spesielt tilfredsstillende og ”fulfilling”. Dette motstridende funnet kan forklares av, som Vittersø et al. (2009) har vist, at SWLS kanskje ikke er et presist måleinstrument for en optimalt fungerende person og det gode liv. Den tredje hypotesen ble bekreftet for kinesere men ikke for nordmenn. Kinesere som hadde mer balanserte og integrerte karakterstyrker var mer tilfreds med livet, mens det for nordmenn ikke var noen sammenheng mellom hvorvidt karakterstyrkene var balanserte eller ikke, og tilfredshet med livet. Balanserte karakterstyrker er viktig for å opprettholde harmoniske sosiale relasjoner for kineserne, mens det for nordmenn kanskje er viktigst å unngå å overdrive sin individualitet.

Disse funnene kan ha flere viktige implikasjoner. For det første har den store kulturelle variasjonen vist at intervensjoner som utvikles og anvendes for å kultivere karakterstyrker eller øke velvære og redusere depresjon, bør vise stor kulturell sensitivitet og fleksibilitet. Man bør være forsiktig med å lage universelle ”one-size fits all” intervensjoner. Flere nyere artikler som tar for seg intervensjoner basert på positiv psykologi i klinisk praksis fremhever nettopp at intervensjoner må tilpasses klientens kulturelle bakgrunn (Rashid, 2009, Sin & Lyubomirsky, 2009). For det andre viser funnene i denne studien at SWL kan bli et for snevert mål på hva som er en god karakter og et godt liv, og at ikke bare flere korrelater, men også flere perspektiver og metodiske fremgangsmåter bør benyttes for å finne svar på hva som

gjør våre liv gode og ”fulfilling”. For eksempel ville studier som følger ulike grupper, og ikke bare studentutvalg, over lengre tid være svært interessante for å fange opp konsekvenser som ikke avdekkes i øyeblikksmålinger av karakterstyrker. Til slutt har denne studien tatt for seg et område som får økende oppmerksomhet i positiv psykologi, nemlig balanse og relasjoner mellom karakterstyrker (se Diener 2003; Schwartz & Sharpe, 2006). Et slikt perspektiv åpner for videre forskning på spørsmål som denne studien bare har introdusert. Bør man for eksempel kultivere alle dyder og karakterstyrker eller kun fokusere på sine signaturstyrker? Bør man maksimere sine karakterstyrker eller velge den gylne middelvei? Her er det ulike veier og også kulturelle forskjeller i hva som fører til en optimalt fungerende person, en god karakter og det gode liv. Et slikt mer helhetlig perspektiv på karakterstyrker vil kunne gi nye innsikter og også bringe positiv psykologi nærmere den filosofiske tradisjonen fra Aristoteles som faget er inspirert av.

### Referanseliste

- Appleton, S., & Song, L. (2008). Life Satisfaction in Urban China: Components and Determinants. *World Development*, 36, 2325-2340.
- Berry, J. W. (1969). On Cross-Cultural Comparability. *International Journal of Psychology*, 4, 119-128.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications* (2<sup>nd</sup> ed.). Cambridge: University Press.
- Biswas-Diener, R. (2006). From the Equator to the North Pole: A study of character strengths. *Journal of happiness studies*, 7, 293-210.
- Bjørkås, S. (2006). Fra enhetskultur til kulturell pluralisme? I I. Frønes og L. Kjølørød (red.), *Det norske samfunn* (5. utgave, s. 432-455). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Chen, C., Lee, S-Y., & Stevenson, H. W. (1995). Response Style and Cross-Cultural Comparisons of Rating Scales among East Asian and North American Students. *Psychological Science*, 6, 170-175.
- Cheung, F. M., Leung, K., Zhang, J-X., Sun, H-F., Gan, Y-Q., Song, W-Z., & Xie, D. (2001). Indigenous Chinese Personality Constructs: Is the Five-Factor Model Complete? *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 32, 407-433
- Church, T. A. (2000). Culture and Personality: Toward an Integrated Cultural Trait Psychology. *Journal of Personality*, 68, 651-703

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2005). Shared Virtue: The Convergence of Valued Human Strengths Across Culture and History. *Review of General Psychology*, 9, 203-213.
- Diener, E. (2003). What is Positive About Positive Psychology: The Curmudgeon and Pollyanna. *Psychological Inquiry*, 14, 115-120.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. (2009). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. I Shane J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.) (ss. 187-194). New York: Oxford University Press.
- Fang, T. (2003). A Critique of Hofstede's Fifth National Culture Dimension. *International Journal of Cross-Cultural Management*, 3, 347-368.
- Fowers, B. J. (2008). From Continenence to Virtue. *Theory & Psychology*, 18, 629-653.
- Hansen, M. H., & Thøgersen, S. (2008). *Kina – individ og samfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Harrison, D. A. & Klein, K. J. (2007). What's the difference? Diversity constructs as separation, variety, or disparity in organizations. *Academy of Management Review*, 32, 1199-1228.
- Heine, S.J., Lehman, D. R., Peng, K., & Greenholtz, J. (2002). What's Wrong With Cross-Cultural Comparisons of Subjective Likert Scales?: The Reference-Group Effect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 903-918.
- Held, B. S. (2005). The "Virtues" of Positive Psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25, 1-34
- Hellevik, O. (2008). *Jakten på den norske lykken*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Hofstede, G. (1980). Culture's consequences: *International Differences in Work-related Values*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Jørgensen, I. S., & Nafstad, H. E. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical, and Epistemological Perspectives. I P. A. Linley & S. Joseph (red), *Positive Psychology in Practice* (ss. 15-34). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

- Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, H., & Norasakkunkit, V. (1997). Individual and Collective Processes in the Construction of the Self: Self-Enhancement in the United States and Self-Criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1245-1267.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the Positive Psychology Movement Have Legs? *Psychological Inquiry*, 14, 93-109.
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 3-16.
- Linley, P. A., Joseph, S., Maltby, J., Harrington, S., & Wood, A. M. (2009). Positive Psychology Applications. I Shane J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.) (ss. 35-48). New York: Oxford University Press.
- Linley, P. A., & Leontiev, D. (2009). Multiple dimensions of the good life: Introducing international and interdisciplinary perspectives. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 257-259.
- Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences*, 43, 341-351.
- Lu, L., Gilmore, R., & Kao, S-F. (2001). Cultural Values and Happiness: An East-West Dialogue. *The Journal of Social Psychology*, 141, 477-493
- Macdonald, C., Bore, M., & Munro, D. (2008). Values in action scale and the Big 5: An empirical indication of structure. *Journal in Research in Personality*, 42, 787-799.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253.
- Martin, M. W. (2007). Happiness and Virtue in Positive Psychology. *Journal for the Theory of Social Behavior*, 37, 89-103.
- Masuda, T., & Nisbett, R. E. (2001). Attending Holistically Versus Analytically: Comparing the Context Sensitivity of Japanese and Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 5, 922-934.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T (1997). Personality Trait Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52, 509-516
- Mykletun, A., Knudsen, A. K., & Mathiesen, K. S. (2009). *Rapport 2009:8 Psykiske lidelser i Norge: Et folkehelseperspektiv*: Folkehelseinstituttet.
- Nafstad, H. E., Blakar, R. M., Botchway, A., & Rand-Hendriksen, K. (2009). Globalization, ideologies and well-being: a study of a West African and a North European society. *Journal of Positive Psychology*, 4, 305-315.

- Nisbett, R. E. (2003). *The Geography of Thought: How Asians and Westerners Think Differently... and Why*. London: Nicholas Brealey Publishing.
- Oishi, S., Schimmack, U., & Colcombe, S. J. (2003). The contextual and systematic nature of life satisfaction judgments. *Journal of Experimental Social Psychology* 39, 232–247
- Park, N., & Peterson, C. (2008). Positive Psychology and Character Strengths: Application to Strengths-Based School Counseling. *Professional School Counseling* 12, 85-92
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Strengths of Character and Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603 – 619.
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 118-129.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 137-152.
- Pedhazur, E. J. & Schmelkin, L.P. (1991). *Measurement, Design, and Analysis: An Integrated Approach*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Peterson, C. (2006). *A primer in positive psychology*. Oxford: Oxford University Press
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149-156.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and Classification*. Washington, DC: American Psychological Association and Oxford University Press.
- Rashid, T. (2009). Positive Interventions in Clinical Practice. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 461-466.
- Repstad, P. (2006). Privat og forankret. Religion og livssyn i dagens Norge. I I. Frønes og L. Kjølørød (red.), *Det norske samfunn* (5. utgave, s. 432-455). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Robbins, B. D. (2008). What is the good life? Positive Psychology and the Renaissance of Humanistic Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 36, 96-112.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living Well: A Self-Determination Theory Perspective on Eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170.
- Schwartz, B., & Sharpe, K. E. (2006). Practical wisdom: Aristotle meets positive psychology. *Journal of Happiness Studies*, 7, 377-395.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550-562.

- Schwartz, S. H., & Sagiv, L. (1995). Identifying Culture-Specifics in the Content and Structure of Values. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 26, 92-116.
- Seligman, M.E.P. (1998). President's column: Building human strength: Psychology's Forgotten mission. *APA Monitor*, 29, 1.
- Seligman, M.E.P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 5, 410-421.
- Shimai, S., Otake, K., Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Convergence of Character strengths in American and Japanese young adults. *Journal of Happiness Studies*, 7, 311-322.
- Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology: In Session*, 65, 467-487.
- Sim, M. (2007). *Remastering Morals with Aristotle and Confucius*. New York: Cambridge University Press.
- Snyder, C. R., & Gallagher, M. W. (2009). A Case for Positive Psychology. I Shane J. Lopez & C. R. Snyder (red.), *Oxford Handbook of Positive Psychology* (2<sup>nd</sup> ed.) (ss. 3-6). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications, Inc.
- Steger, M. F., Hicks, B. M., Kashdan, T. B., Krueger, R. F., & Bouchard Jr., T. J. (2007). Genetic and environmental influences on the positive traits of the values in action classification, and biometric covariance with normal personality. *Journal of Research in Personality*, 41, 524-539.
- Sugarman, J. (2007). Practical Rationality and the Questionable Promise of Positive Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 47, 175-197.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72, 271-324.
- The Chinese Culture Connection. (1987). Chinese Values and the Search for Culture-Free Dimensions of Culture. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 18, 143-164

- Triandis, H. C. (1995). *Individualism and Collectivism*. Boulder, CO: Westview.
- Triandis, H. C. (2001). Individualism and Collectivism: Past, Present, and Future. I D. Matsumoto (red.), *The Handbook of Culture & Psychology* (s. 35-50). New York: Oxford University Press.
- Triandis, H. C., & Suh, M. (2002). Cultural Influences on Personality. *Annual Review of Psychology*, 33, 133-160.
- VIA Institute on Character (2009). Lastet ned 15. januar, 2010, fra <http://www.viacharacter.org/MayersononSignatureStrengths/tabid/233/Default.aspx>
- Vittersø, J. (2009). Satisfaction With Life Scale. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 46, 757-758.
- Vittersø, J., Oelmann, H. L., & Wang, A.L. (2009). Life Satisfaction is not a Balanced Estimator of the Good Life: Evidence for Reaction Time Measures and Self-Reported Emotions. *Journal of Happiness Studies*, 10, 1-17.
- Waterman, A. S. (2008). Reconsidering happiness: a eudaimonist's perspective. *The Journal of Positive Psychology*, 3, 234-252.

## Appendiks

### Appendiks A.

#### **Kriterier for en karakterstyrke.**

1. Fulfilling – contributes to individual fulfillment, satisfaction, and happiness
2. Morally valued – is valued in its own right and not for tangible outcomes it may produce
3. Does not diminish others
4. Being able to phrase the opposite strength – has obvious antonyms that are “negative”
5. Trait like – is an individual difference with demonstrable generality and stability
6. Distinctiveness – is not redundant (conceptually or empirically) with other character strengths
7. Paragons – is strikingly embodied in some individuals
8. Prodigies – is precociously shown by some children and youth
9. Selective absence – is missing altogether in some individuals
10. Institutions – is the deliberate target of societal practices and rituals that try to cultivate it

## Appendiks B.

### *Satisfaction With Life Scale (SWLS)*

Spørsmålene nedenfor er formulert som påstander. Angi hvor enig eller uenig du er i disse påstandene ved hjelp av skalaen under. Verdien 7 betyr at du er "svært enig", mens verdien 1 betyr at du er "svært uenig". Vennligst vær åpen og oppriktig når du svarer.

#### **1. Stort sett er livet mitt slik jeg skulle ønske det var.**

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig	Uenig	Litt Uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Svært enig

#### **2. Livsvilkårene mine er svært gode**

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig	Uenig	Litt Uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Svært enig

#### **3. Jeg er tilfreds med livet mitt**

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig	Uenig	Litt Uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Svært enig

#### **4. Så langt har jeg oppnådd de viktige tingene i livet mitt**

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig	Uenig	Litt Uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Svært enig

#### **5. Hvis jeg skulle levd livet om igjen, ville jeg nesten ikke forandre noe.**

1	2	3	4	5	6	7
Svært uenig	Uenig	Litt Uenig	Verken enig eller uenig	Litt enig	Enig	Svært enig



## Appendiks C.

### *Values in Action – Inventory of Strengths (VIA-IS)*

Spørsmålene nedenfor er formulert som påstander. Angi hvor enig eller uenig du er i disse påstandene ved hjelp av skalaen under. Alle spørsmålene reflekterer uttalelser som mange vil kunne ønske at gjelder dem, men vi ber deg om å kun svare ut fra om utsagnet beskriver hvordan du er som person. Svar så ærlig og nøyaktig som mulig!

1. Jeg synes verden er et svært interessant sted.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

2. Jeg gjør alltid mitt ytterste for å kunne delta på foredrag/kurs.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

3. Jeg identifiserer alltid årsakene til mine handlinger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

4. Å kunne komme opp med nye og annerledes ideer er en av mine sterke sider.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

5. Jeg er veldig bevisst på mine omgivelser

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

6. Jeg har alltid et blikk på hva som skjer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

7. Jeg har ofte stått på mitt i møte med sterk motstand.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

8. Jeg avslutter aldri en oppgave før den er ferdig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

9. Jeg holder alltid løftene mine.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

10. Jeg er aldri for opptatt til å hjelpe en venn.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

11. Jeg er alltid villig til å ta risikoen med å etablere et forhold.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

12. Jeg går aldri glipp av møter eller lagtreninger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

13. Jeg innrømmer alltid når jeg tar feil.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

14. I en gruppe, prøver jeg å sørge for at alle føler seg inkludert.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

15. Jeg har ingen problemer med å spise sunn mat.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

16. Jeg har aldri bevisst skadet noen.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

17. Det er viktig for meg at jeg lever i en vakker verden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

18. Jeg uttrykker alltid takknemlighet til dem som bryr seg om meg.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

19. Jeg ser alltid lyst på det

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

20. Jeg er en spirituell person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

21. Jeg er alltid ydmyk når noe godt har hendt meg.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

22. Når vennene mine er i en dyster stemning, prøver jeg å erte dem ut av det.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

23. Jeg ønsker å delta fullt i livet, ikke bare betrakte det fra sidelinjen.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

24. Jeg tenker alltid at det som har skjedd har skjedd.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

25. Jeg kjeder meg aldri.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

26. Jeg elsker å lære nye ting.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

27. Jeg undersøker alltid begge sider av en sak.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

28. Når noen forteller meg hvordan noe skal gjøres, tenker jeg automatisk på alternative måter å få det samme gjort på.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

29. Jeg vet hvordan jeg skal oppføre meg i ulike sosiale situasjoner.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

30. Uansett hva som skjer, er jeg oppmerksom på hva som er viktigst.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

31. Jeg har overvunnet et emosjonelt problem ved å gå rett på det.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

32. Jeg gjør alltid ferdig det jeg starter på.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

33. Vennene mine sier til meg at jeg er jordnær.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

34. Jeg liker virkelig å gjøre små tjenester for venner.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

35. Det er folk i livet mitt som bryr seg like mye om mine følelser og hvordan jeg har det som de gjør om seg selv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

36. Jeg liker virkelig å være en del av en gruppe.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

37. Å kunne inngå kompromisser er en viktig del av hvem jeg er.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

38. Som en leder, behandler jeg alle like godt, uavhengig av hans eller hennes erfaring.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

39. Selv når godteri eller kaker står rett foran nesen min, overspiser jeg aldri.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

40. "Bedre føre var" er et av mine favoritt-mottoer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

41. Andre menneskers godhet får meg til å få tårer i øynene.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

42. Jeg får frysninger når jeg hører om svært sjenerøse handlinger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

43. Jeg kan alltid finne det positive i det som virker negativt for andre.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

44. Jeg lever et religiøst liv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

45. Jeg liker ikke å skille meg ut i mengden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

46. De fleste vil si jeg er moro å være sammen med.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

47. Jeg strever aldri med å komme meg opp om morgenen.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

48. Jeg bærer sjelden nag

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

49. Jeg er alltid opptatt med noe interessant.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

50. Jeg er henrykt når jeg lærer noe nytt

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

51. Jeg tar kun beslutninger når jeg har alle fakta.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

52. Jeg liker å tenke ut nye måter å gjøre ting på.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

53. Uansett hvordan situasjonen er, så kan jeg tilpasse meg.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

54. Jeg har et utmerket syn på verden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

55. Jeg nøler aldri med å uttrykke en upopulær mening offentlig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

56. Jeg er en målrettet person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

57. Jeg tror ærlighet er grunnlaget for tillit.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

58. Jeg anstrenger meg mye for å oppmuntre folk som virker nedfor.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

59. Det finnes mennesker som godtar mine mangler.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

60. Jeg er en ekstremt lojal person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

61. Jeg behandler alle mennesker likt, uavhengig av hvem de er.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

62. En av mine styrker er å hjelpe en gruppe mennesker til å arbeide godt sammen, selv når de har sine ulikheter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

63. Jeg er en svært disiplinert person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

64. Jeg tenker alltid før jeg snakker.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

65. Jeg opplever dype følelser når jeg ser vakre ting.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

66. Minst en gang om dagen, stopper jeg opp og teller mine velsignelser.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

67. Til tross for utfordringer, bevarer jeg alltid håpet i forhold til framtiden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

68. Troen min forlater meg aldri gjennom tøffe tider.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

69. Jeg opptretr ikke som om jeg er en spesiell person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

70. Jeg ønsker alltid muligheten til å til å lyse opp noen andres dag med latter velkommen.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

71. Jeg gjør aldri ting halvhjertet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

72. Jeg søker aldri hevn.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

73. Jeg er alltid nysgjerrig på verden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

74. Hver dag ser jeg frem til muligheten til å lære og vokse.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

75. Jeg verdsetter min evne til å tenke kritisk.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

76. Jeg er stolt over å være original.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

77. Jeg har evnen til å få andre mennesker til å føle seg interessante.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

78. Jeg har aldri styrt en venn i gal retning ved å gi dårlige råd.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

79. Jeg må stå for det jeg tror selv om det kan gi negative resultater.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

80. Jeg gjør ferdig ting til tross for hindringer som kommer i veien.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg



81. Jeg sier sannheten selv om det gjør vondt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

82. Jeg elsker å gjøre andre glad.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

83. Jeg er den viktigste personen i en annens liv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

84. Jeg jobber på mitt beste når jeg er et gruppemedlem.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

85. Alles rettigheter er like viktige for meg.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

86. Jeg er veldig god til å planlegge gruppeaktiviteter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

87. Jeg kontrollerer mine følelser

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

88. Mine venner mener at jeg gjør smarte valg i forhold til hva jeg gjør og sier.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

89. Jeg ser skjønnheten som andre mennesker passerer uten å legge merke til.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

90. Hvis jeg får en gave, lar jeg alltid den personen som ga den få vite at jeg satte pris på den.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

91. Jeg har et klart bilde i hodet om hva jeg vil at skal skje i fremtiden.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

92. Jeg har et klart formål med livet mitt

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

93. Jeg skryter aldri av mine ferdigheter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

94. Jeg prøver å ha det gøy i alle slags situasjoner.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

95. Jeg elsker det jeg gjør.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

96. Jeg lar alltid andre legge sine feiltrinn bak seg og få en ny start.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

97. Jeg blir oppglødd over mange forskjellige aktiviteter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

98. Jeg er en ekte livslang student.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

99. Mine venner setter pris på min evne til å være objektiv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

100. Jeg kommer alltid opp med nye måter å gjøre ting på.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

101. Jeg vet alltid hva som gjør at noen reagerer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

102. Folk beskriver meg som "klok utover mine år."

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

103. Jeg handler mens andre snakker.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

104. Jeg er en hardt arbeidende mann/kvinne.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

105. Mine løfter kan man stole på.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

106. Jeg har frivillig hjulpet en nabo i løpet av siste måned.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

107. Min familie og nære venner kan ikke gjøre noe som vil få meg til å slutte å være glad i dem.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

108. Jeg snakker aldri stygt om gruppen min til utenforstående.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

109. Jeg gir alle en sjanse

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

110. For å være en effektiv leder, behandler jeg alle likt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

111. Jeg gjør aldri ting som er dårlig for meg i det lange løp, selv om de får meg til å føle meg bra på kort sikt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

112. Jeg unngår alltid aktiviteter som er fysisk farlige.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

113. Jeg blir ofte målløs av skjønnheten i en film

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

114. Jeg er en svært takknemlig person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

115. Hvis jeg får en dårlig karakter eller evaluering, satser jeg på den neste muligheten, og planlegger å gjøre det bedre.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

116. I løpet av de siste ~ 24 timene, har jeg tilbrakt 30 minutter i bønn, meditasjon eller ettertanke.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

117. Jeg er stolt over at jeg er en vanlig person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

118. Jeg prøver å legge litt humor til alt jeg gjør.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

119. Jeg gleder meg til hver ny dag.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

120. Jeg tror det er best å tilgi og glemme.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

121. Jeg har mange interesser.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

122. Jeg anstrenger meg for å besøke museer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

123. Når det kreves kan jeg være svært fornuftig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

124. Vennene mine sier at jeg har mange nye og annerledes ideer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

125. Jeg har alltid kommet bra overens med folk jeg har nettopp har møtt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

126. Jeg er alltid i stand til å se det store bildet

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

127. Jeg står alltid opp for mine meninger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

128. Jeg gir ikke opp.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

129. Jeg er tro mot mine egne verdier.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

130. Jeg ringer alltid vennene mine når de er syke.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

131. Jeg føler alltid at det er kjærlighet tilstede i livet mitt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

132. Det er viktig for meg å opprettholde harmoni i gruppen min

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

133. Jeg er sterkt forpliktet til prinsipper om rettferdighet og likhet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

134. Jeg tror at det ligger i vår natur som mennesker at vi bringes sammen for å jobbe mot felles mål

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

135. Jeg kan alltid overholde en diett.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

136. Jeg tenker alltid igjennom konsekvensene før jeg handler

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

137. Jeg er alltid bevisst på den naturlige skjønnheten i omgivelsene

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

138. Jeg går til det ekstreme for å sette pris på folk som er gode mot meg

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

139. Jeg har en plan for hva jeg vil holde på med om fem år fra nå

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

140. Skjebnen bestemmer hvem jeg er

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

141. Jeg foretrekker å la andre folk snakke om seg selv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

142. Jeg lar aldri en dyster situasjon ta vekk min sans for humor

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

143. Jeg har mye energi

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

144. Jeg er alltid villig til å gi noen en sjanse til å gjøre opp for seg

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

145. Jeg kan finne noe av interesse i enhver situasjon.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

146. Jeg leser hele tiden

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

147. Å tenke gjennom ting er en del av hvem jeg er

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

148. Jeg er en original tenker

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

149. Jeg er god til å forstå hva andre mennesker føler

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

150. Jeg har et modent syn på livet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

151. Jeg møter alltid mine redsler.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

152. Jeg mister aldri fokuset når jeg arbeider

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

153. Jeg er stolt av at jeg aldri overdriver hvem eller hva jeg er

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

154. Jeg er like oppglødd over andres hell som over mitt eget

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

155. Jeg kan uttrykke kjærlighet til noen andre.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

156. Uten unntak så støtter jeg mine lagkamerater eller gruppemedlemmer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

157. Jeg nekter å ta kreditt for arbeid jeg ikke har gjort

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

158. Vennene mine sier alltid til meg at jeg er en sterk, men rettferdig leder

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

159. Jeg kan alltid si " nok er nok"

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

160. Jeg kan alltid holde rett fra galt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg



161. Jeg setter stor pris på alle former for kunst.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

162. Jeg føler meg takknemlig for det jeg har fått i livet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

163. Jeg vet at jeg vil lykkes med de målene jeg for meg selv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

164. Jeg tror at hver person har en hensikt i livet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

165. Jeg får sjelden oppmerksomheten rettet mot meg selv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

166. Jeg har god sans for humor.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

167. Jeg kan ikke vente med å komme i gang med et prosjekt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

168. Jeg prøver sjelden å ta igjen.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

169. Det er veldig lett for meg å underholde meg selv.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

170. Hvis jeg vil vite noe, går jeg straks til biblioteket eller på Internett og slår det opp.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

171. Jeg veier alltid for og mot.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

172. Min fantasi strekker seg utover mine venners.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

173. Jeg er klar over mine egne følelser og motiver.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

174. Andre kommer til meg for å få råd.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

175. Jeg har overvunnet smerte og skuffelse.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

176. Jeg holder meg alltid til det jeg har bestemt å gjøre

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

177. Jeg vil heller dø enn å være annerledes.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

178. Jeg liker å være snill mot andre.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

179. Jeg kan ta i mot kjærlighet fra andre.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

180. Selv om jeg er uenig med dem, respekterer jeg alltid lederne av gruppen min.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulik meg   ☐ Svært ulikt meg

181. Selv om jeg ikke liker noen, behandler jeg ham eller henne rettferdig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

182. Som en leder, prøver jeg å gjøre alle gruppemedlemmene fornøyde.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

183. Uten unntak, gjør jeg oppgavene mine på jobben eller skolen eller hjemme i tide

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

184. Jeg er en svært forsiktig person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

185. Jeg har ærefrykt for enkle ting i livet som andre kan ta for gitt

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

186. Når jeg ser på livet mitt, jeg finner mange ting å være takknemlige for.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

187. Jeg er sikker på at min måte å gjøre ting på vil gå bra.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

188. Jeg tror på en universell kraft, en gud.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

189. Jeg har blitt fortalt at beskjedenhet er en av mine mest merkbare egenskaper.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

190. Jeg finner tilfredsstillelse i å få andre til å smile eller le.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

191. Jeg kan knapt vente med å se hva livet har i vente for meg de neste ukene og årene fremover

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

192. Jeg er vanligvis villig til å gi noen en sjanse til.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

193. Jeg synes at livet mitt er ekstremt interessant.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

194. Jeg leser mange forskjellige bøker

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

195. Jeg prøver å ha gode grunner for mine viktige beslutninger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

196. I den siste måneden har jeg funnet en original løsning på et problem i livet mitt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

197. Jeg vet alltid hva jeg skal si for å gjøre folk glade.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

198. Jeg sier det kanskje ikke til andre, men jeg anser meg selv å være en klok person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

199. Jeg protestester alltid når jeg hører noen si slemme ting.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

200. Når jeg legger planer, er jeg sikker på at de vil fungere

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

201. Mine venner forteller meg alltid at jeg har beina på jorda.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

202. Jeg er henrykt når jeg kan la andre dele søkelyset.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

203. Jeg har en nabo eller noen på jobben eller skolen som jeg virkelig bryr seg om som person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

204. Det er viktig for meg å respektere beslutninger tatt av gruppen min.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

205. Jeg mener at alle bør ha noe de skulle ha sagt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

206. Som leder mener jeg at alle i gruppen bør ha noe å si i det gruppen gjør.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

207. For meg er øvelse like viktig som resultatene.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

208. Jeg tenker alltid gjennom før jeg velger noe.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

209. Jeg har ofte et behov for å oppleve stor kunst, for eksempel musikk, drama, eller malerier.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

210. Jeg har en dyp følelse av takknemlighet hver dag.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

211. Hvis jeg føler meg nedfor, tenker jeg alltid på det som er godt i livet mitt.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

212. Min tro gjør livet mitt viktig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

213. Ingen ville noensinne beskrive meg som arrogant.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

214. Jeg tror at livet er mer en lekeplass enn en slagmark.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

215. Jeg våkner med en følelse av spenning i forhold til dagens muligheter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

216. Jeg vil ikke se noen lide, selv ikke min verste fiende.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

217. Jeg liker virkelig å høre om andre land og kulturer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

218. Jeg elsker å lese non-fiction bøker for moro.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

219. Mine venner verdsetter min gode dømmekraft.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

220. Jeg har en sterk trang til å gjøre noe originalt i løpet av det neste året

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

221. Det er sjelden at noen kan utnytte meg.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

222. Andre ser på meg som en klok person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

223. Jeg er en modig person.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

224. Når jeg får det jeg ønsker, er det fordi jeg har jobbet hardt for det.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

225. Andre stoler på at jeg kan holde på deres hemmeligheter.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

226. Jeg hører alltid på folk som snakker om sine problemer.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

227. Jeg deler gjerne følelser med andre

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

228. Jeg ofrer med glede mine egne interessert til fordel for den gruppen jeg er i.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

229. Jeg tror at det er verdt å lytte til alles meninger.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

230. Når jeg er i en autoritets-posisjon klandrer jeg aldri andre for problemer

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

231. Jeg trener på fast basis

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

232. Jeg kan ikke forestille meg å lyge eller jukse.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

233. I fjor laget jeg noe som er vakkert.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

234. Jeg har blitt rikt velsignet i livet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

235. Jeg forventer det beste.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

236. Jeg har et kall i livet.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

237. Folk tiltrekkes av meg fordi jeg er ydmyk.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

238. Jeg er kjent for min gode sans for humor.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

239. Folk beskriver meg som er full av livslust.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg

240. Jeg prøver å svare med forståelse når noen behandler meg dårlig.

☐ Svært likt meg   ☐ Likt meg   ☐ Nøytral   ☐ Ulikt meg   ☐ Svært ulikt meg